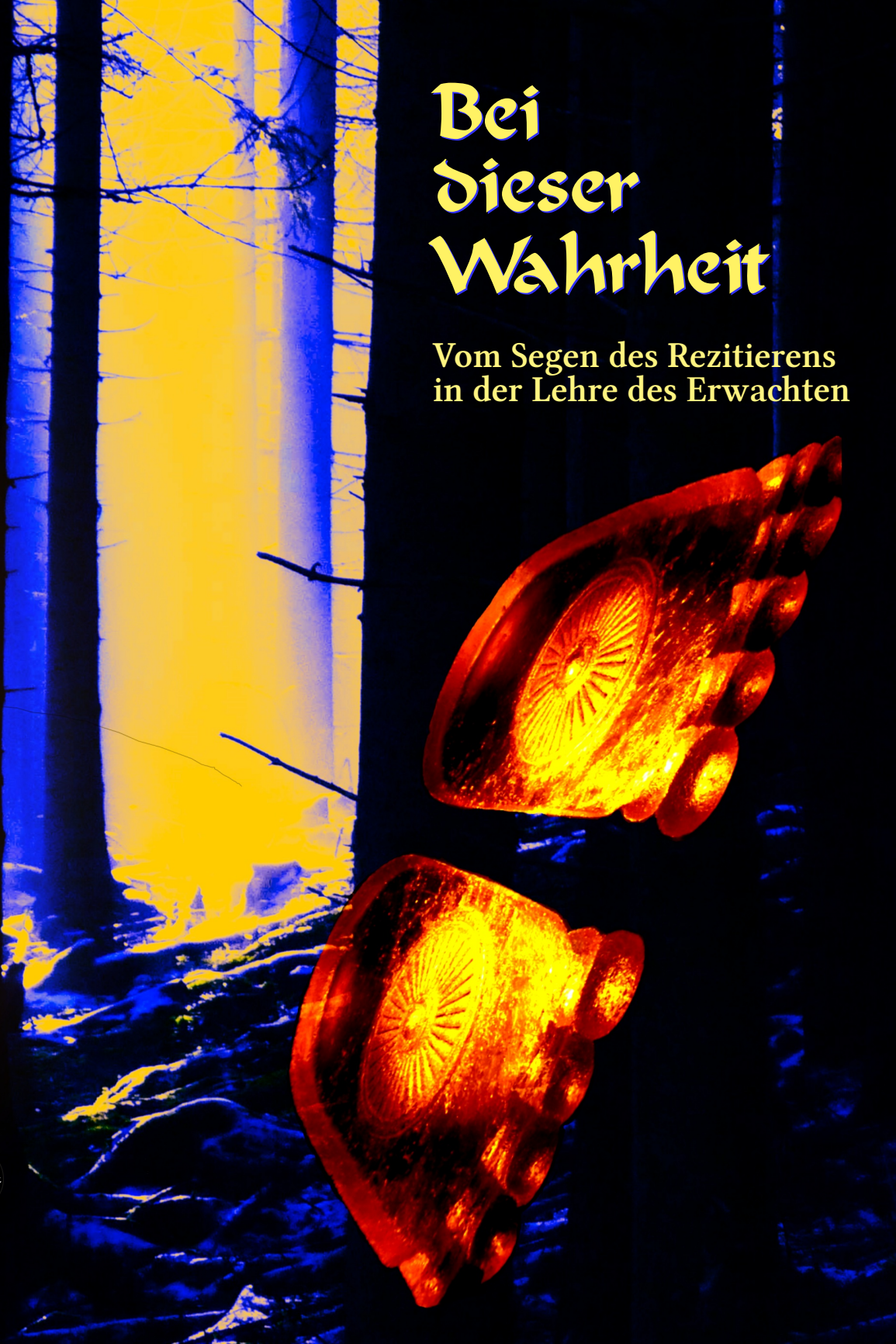
Bei dieser Wahrheit

Vom Segen des Rezitierens in der Lehre des Erwachten



Gewidmet den zahllosen Wesen, die dazu beigetragen haben, dass uns die Lehre des Erwachten bis zum heutigen Tag erhalten geblieben ist.

Ein Buch über die Praxis des Chantens (intonierten Rezitierens) von Texten, wie es in dem aus Thailand stammenden Zweig der Waldtradition des Theravāda-Ordens üblich ist. Diese Praxis findet auch unter Nicht-Ordinierten immer mehr Anhänger. Ihnen steht mit diesem Buch ein Standardwerk für den Gebrauch im deutschsprachigen Raum zur Verfügung, jetzt in einer erweiterten Neuauflage.

Eine umfassende Einführung in **Teil eins** macht mit der Theorie des Chantens vertraut, mit den Techniken und Stilrichtungen, den Wirkungen, den verschiedenen Themenbereichen und Ursprüngen.

Teil zwei ist der praktischen Anwendung gewidmet: ein Chanting-Buch mit den gängigsten Pālitexten aus dieser Tradition und dazugehöriger deutscher Übersetzung.

Bei dieser Wahrheit

Vom Segen des Rezitierens in der Lehre des Erwachten

Mettiko Bhikkhu

Eine Publikation von:

Muttodaya Dhamma
Buddhistisches Waldkloster Muttodaya
Herrnschrot 50
D-95236 Stammbach
Deutschland

Bei dieser Wahrheit
Vom Segen des Rezitierens in der Lehre des Erwachten

Erstauflage:
© 2017 Mettiko Bhikkhu
(ISBN: 978-3-00-053003-6)

Zweite (erweiterte) Auflage:
© 2022 Mettiko Bhikkhu
ISBN: 978-3-9824580-2-1

Dritte Auflage:
© 2025 Mettiko Bhikkhu

Gedruckt bei:
Druckerei Schmidt & Buchta, Helmbrechts

Gedruckt auf Papier aus nachhaltigen Quellen.

Text, Übersetzungen aus dem Pāli, Layout, Umschlag: Mettiko Bhikkhu

Font: URW Palladio ITU

Dieses Buch ist Dhamma-Dāna, ein Geschenk des Dhamma. Eine kommerzielle Verwertung und Verkauf sind ausgeschlossen. Erlaubnis zum Nachdruck oder zu sonstiger Verwertung zur freien Verteilung kann bei der Ordensgemeinschaft des Klosters eingeholt werden. Das Buch kann als pdf-Datei auf der Internetseite des Klosters (Bücherseite) heruntergeladen werden: www.muttodaya.org.

Inhalt

Anfangszeilen **11**

Vorwort **16**

Teil 1: Vom Segen des Rezitierens **19**

Grundlagen **21**

Chanten – was ist das überhaupt? **22**
Äußere und innere Haltung 22
Eine attraktive Praxis 23
Wenn es trotzdem nicht gefällt 24
Anhaften an Regeln und Ritualen? 25
Eine neue Erfindung? 26

Stilrichtungen und Techniken **27**
Der Saṁyoga-Stil 27
Der Magadha-Stil 28
Der Müang-Stil 30
Der Sarabhañña-Stil 30
Der Amarāvati-Stil 31
Aussprache der Pāli-Wörter 32
Silbenlängen 32
Melodie 33
Mit den Ohren chanten 33
Zeichenerklärung für einige der deutschen Chants 33

Wirkungen **35**

Die Kraft der Hingabe **36**
Pūjā 37
Zuflucht 37

Neigung zur Einsicht **38**
Kontemplation 38
Lehrreden 39

Wie funktionieren Parittas? **40**
Der Kamma-Einwand 40
Die Macht der Wahrheit 41
Die Macht der Ethik 42
Die Macht der Güte 42
Die Macht des Klanges 43
Die Macht der Devas 43
Wenn es nicht funktioniert 44
Vom Wahrheitswort zum Siegessegen 45

Parittologie....46
Welchen Sinn haben die Todesfallrezitationen?....47
Gute Umgangsformen....48
Zweimal Bitte....49
Teilen der Verdienste....50
Doppelspiegel der Freude....51
URSPRÜNGE....53
Doppelt kanonische Texte....54
Weitere kanonische Texte....59
Spätkanonische Texte....62
Nachkanonische Texte....65
Neuzeitliche Kompositionen....66
TEIL 2: BEI DIESER WAHRHEIT – REZITATIONSTEXTE....69
PŪJĀ....71
Morgen-Pūjā....73
Vandanā (Verbeugung)....73
Namo (Ehrerweisung)....73
Buddhābhitthuti (Wertschätzung des Buddha)....74
Dhammābhitthuti (Wertschätzung des Dhamma)....74
Saṅghābhitthuti (Wertschätzung der Saṅgha)....75
Ratanattayappaṇāmagāthā....76
Saṁvegaparikittanapāṭha....76
Verse zur Ehrung des Dreifachen Juwels....77
Dringlichkeit ringsum....77
Abend-Pūjā....80
Vandanā (Verbeugung)....80
Namo (Ehrerweisung)....80
Buddhānussati (Besinnung auf den Buddha)....81
Buddhābhigīti (Lobgesang auf den Buddha)....82
Dhammānussati (Besinnung auf Dhamma)....82
Dhammābhigīti (Lobgesang auf Dhamma)....84
Saṅghānussati (Besinnung auf Saṅgha)....84
Saṅghābhigīti (Lobgesang auf Saṅgha)....86
Visākha-Pūjā....88
Pūjā zum Mai-Vollmond (Vesakhfest – Buddhatag)....89
Āsāḷha-Pūjā....90
Pūjā zum Juli-Vollmond (Āsāḷhafest – Dhammatag)....91

Māgha-Pūjā.....**94**
Pūjā zum Februar-Vollmond (Māghafest – Saṅghatag).....**95**

KONTEMPLATION.....**97**
Abhiṇha-Paccevekkhaṇa (Fünf tägliche Betrachtungen).....98
Kāyagatāsati (Natur des Körpers).....99
Dasadhamma Sutta.....100
Zehn Betrachtungen für Hauslose.....101
Brahmavihāra-pharaṇā.....102
Aussenden der vier göttlichen Emotionen.....103
Taṅkhaṇika-Paccavekkhaṇa.....104
Essensbetrachtung.....104
Betrachtung bei Benutzung der vier Requisiten.....105
Essensbetrachtung.....105
Atīta-Paccavekkhaṇa (Betrachtung nach Benutzung).....106

PARITTA.....**109**
Sakkārapūjā.....110
Paritta-parikamma.....110
Pubba-bhāga-nama-kāra-pāṭha.....110
Darbringen von Opfergaben.....111
Einladung an die Devas.....111
Textpassage zur einleitenden Ehrerweisung.....111
Sacca-kiriyā-gāthā.....112
Mahākāruṇiko Nātho.....112
Sambuddhe Aṭṭhavīsañcādigāthā.....112
Verse der Wahrheitsäußerung.....113
Der Herr des Großen Mitgefühls.....113
Den Vollerwachten.....113
Namakāra Siddhi Gāthā.....114
Namo-kāra-aṭṭhaka.....114
Verse über die Kraft der Ehrerweisung.....115
Das Ehrerweisungsoktett.....115
Maṅgala Sutta.....116
Lehrrede vom Segen.....117
Ratana Sutta.....118
Lehrrede von den Juwelen.....119
Karaṇīya Mettā Sutta.....124
Voll Liebe zu der ganzen Welt.....125
Khandha Paritta.....126
Mora Paritta.....126
Schutz durch Wohlmeinen.....127
Die Schutzverse des Pfauen.....127

Vaṭṭaka Paritta....128
Bhaddekaratta Sutta Gāthā....128
Die Schutzverse des Wachtelkükens....129
Glückstag....129
Aṅgulimāla Paritta....130
Bojjhaṅga Paritta....130
Der Schutztext des Ehrwürdigen Aṅgulimāla....131
Schutz durch die Erwachensglieder....131
Khemākhema-saraṇa-gamana-paridīpikā-gāthā....132
Bhāra Sutta Gāthā....132
Sichere Zuflucht....133
Schwere Bürde....133
Dhamma Garav'ādi Gāthā....134
Pabbatopama Gāthā....134
Ariyadhana Gāthā....134
Dhamma ehren....135
Das Gleichnis vom Berg....135
Reichtum der Edlen....135
Tilakkhaṇ'ādi Gāthā....136
Paṭhama-buddha-bhāsita-gāthā....136
Die drei Daseinsmerkmale....137
Die erste Äußerung des Buddha....137
Āṭānāṭiya Paritta....138
28 Buddhas der Vergangenheit (Muttodaya Stūpa Chant)....139
Uṇhassa Vijaya....142
Sieg über die Hitze....143
Buddha-jaya-maṅgala-aṭṭha-gāthā....144
Die acht Verse vom Siegessegen des Buddha....145
Mahā-jaya-maṅgala....146
Großer Siegessegen....147
Mahā Maṅgalacakkavāḷa....152
Das große Universum des Segens....153
Dasapāramī....154
Abhaya Paritta....154
Die Zehn Vollkommenheiten....155
Schutztext für Furchtlosigkeit....155
Devatā-uyyojana-gāthā....156
Verse zum Entlassen der Devas....157

SUTTA & PĀṬHA....159

Dhamma-cakkappavattana Sutta....160
Die Lehrrede vom In-Gang-Setzen des Dhammarades....161
Anatta-lakkhaṇa Sutta....168

Lehrrede vom Merkmal des Nicht-Selbst....169
Āditta-pariyāya Sutta....174
Die Feuer-Lehrrede....175
Dhaj'agga Sutta....182
Lehrrede von der Fahnenspitze....183
Girimānanda Sutta....186
Lehrrede für Girimānanda....187
Mahāsamaya Suttanta....196
Ein großer Anlass....197
Sārāṇīya-dhamma Sutta....206
Sechs bemerkenswerte Eigenschaften....207
Cāturappamaññā Pāṭha....210
Die vier unermesslichen Emotionen....211
Ānāpānassati Pāṭha....212
Die vier Tetraden der Atemachtsamkeit....213
Vipassanā-bhūmi Pāṭha....214
Feld der Einsicht....215

TODESFALL-REZITATIONEN....219

Dhammasaṅgaṇī Mātikā Pāṭha....220
Textpassage aus der Matrix der Ding-Gruppierung....221
Abhidhamma Satta Pāṭhā....222
Textpassagen aus den sieben Büchern des Abhidhamma....223
Paṁsukūla....226
Leichentuchkontemplation....227
Dhammaniyāma Sutta....228
Die Gesetzmäßigkeit der Dinge....229

ANUMODANĀ....231

Anumodanā Vidhi....232
Bhojana-dānānumodanā....232
Der klassische Essenssegen....233
Essensspende-Segen....233
Aggappasāda-sutta-gāthā....234
Devat'ādissa-dakkhiṇā'numodanā-gāthā....234
Vom Höchsten inspiriert....235
Den Devas lieb....235
Keṇiyānumodanā Gāthā....236
Kāladāna Sutta Gāthā....236
Anumodanā für Keṇiya....237
Die Gabe zum rechten Anlass....237
Vihāradāna Anumodanā....238
Tiro-kuḍḍa-kaṇḍa....238
Spende für das Kloster....239

Für Wesen jenseits der Mauer....239
Culla Maṅgalacakkavāḷa....240
Das kleine Universum des Segens....241

Widmung & Ausrichtung....243
Udissanādhiṭṭhāna-gāthā....244
Kurze Widmung....244
Tiloka-vijaya-rāja-patti-dāna-gāthā....244
Verse der Widmung und Ausrichtung....245
Verse der Verdienst-Übertragung 1 (Was immer heilsam)....245
Patti-dāna-gāthā (Yā devatā …)....246
Patti-dāna-gāthā (Puññass'idāni …)....246
Verse der Verdienst-Übertragung 2 (Devas bewohnen …)....247
Verse der Verdienst-Übertragung 3 (An Verdiensten …)....247

Zuflucht & Ethik....249
Die fünf Ethikregeln....250
Die acht Ethikregeln....252

Texte der Begegnung....255

Saṅghadāna....256
Allgemeine Spende....256
Essenspende....256
Spende einer Unterkunft....256
Spende von Paṁsukūlastoff (in Gegenwart der Mönche)....257
Saṅghadāna und Einladung, Paṁsukūlastoff zu suchen....258
Kaṭhina....260

Formale Bitten....261
Bitte um Parittachanten....261
Bitte um einen Dhammavortrag....261
Bitte um Vergebung....262
Bitte um Regen (an die Devas)....263

Angehangen....265

Hintergründe....266
Offerieren der Einladung, Paṁsukūlastoff zu suchen....266
Kaṭhina....267

Glossar....270

Die wichtigsten konsultierten Quellen....272

Die Fotos in diesem Buch....273

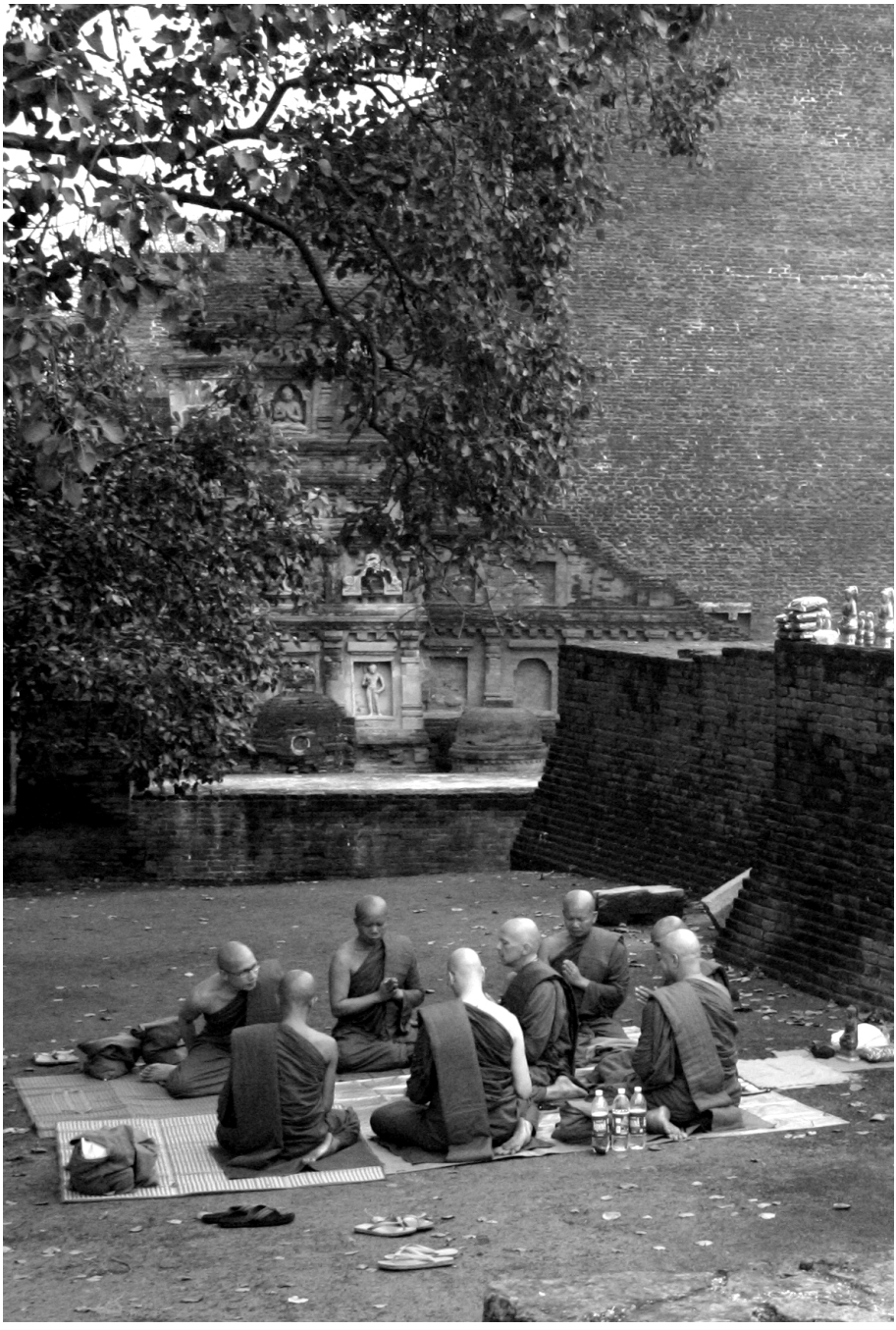
Anmerkungen....274

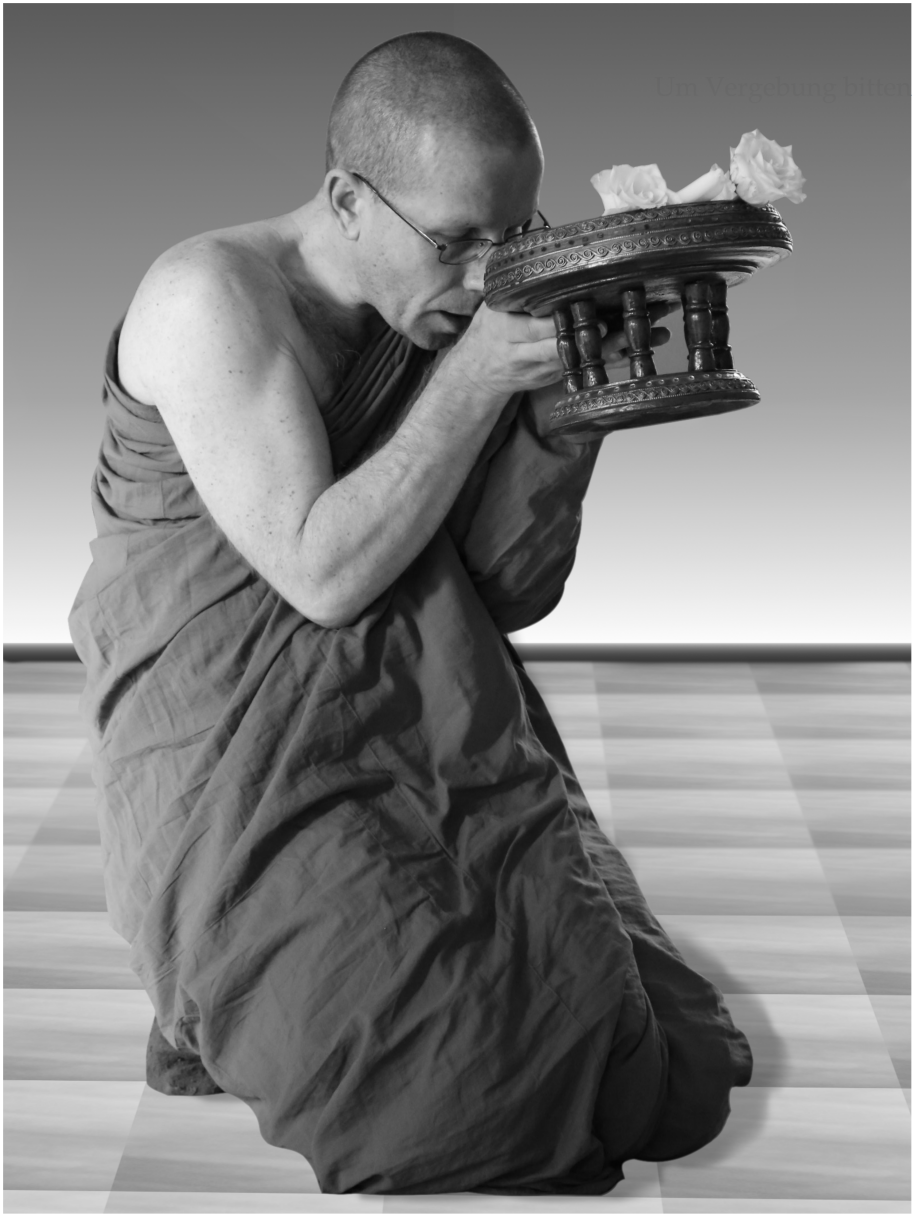
Anfangszeilen

Adāsi me akāsi me 238
Aggato ve pasannānaṁ....234
Aggihutta-mukhā yaññā....236
Ahaṁ sukhito homi....102
Ajja mayā apaccavekkhitvā....106
All den vielen Vollerwachten....113
Als ob Berge, felsenstrotzend....135
An Verdiensten, hier erworben....247
Aneka-jāti-saṁsāraṁ....136
Asevanā ca bālānaṁ....116
Atītaṁ nānvāgameyya....128
Atthi loke sīlaguṇo....128
Atthi uṇhassa vijayo....142
Avijjā-paccayā saṅkhārā....216
Ayaṁ kho me kāyo....99
Āyudo balado dhīro....232
Bāhuṁ sahassam-abhinimmita-sāvudhantaṁ....144
Bahuṁ ve saraṇaṁ yanti....132
Bedingt durch Unwissenheit sind Gestaltungen....217
Bhārā have pañcakkhandhā....132
Bhikkhus, es gibt zehn Dinge....101
Bin wohlgesinnt Virūpakkhas....127
Bojjhaṅgo sati-saṅkhāto....130
Buddhaṁ saraṇaṁ gacchāmi....250
Dasa ime bhikkhave dhammā....100
Dāna-pāramī-sampanno....154
Dem Vipassi sei Verehrung....139
Den schrecklichen Māra....145
Der Herr des Großen Mitgefühls....113
Der Sieger unterm Bodhibaum....151
Der Weise, der hier Lebenskraft....233
Devas bewohnen unser Kloster hier und da....247
Die Brandopfer sind die Erfüllung....237
Die Leidbedrückten werden frei....157
Die vom Höchsten inspiriert sind....235
Die Wesen sind dem Tod geweiht....227
Dukkhappattā ca niddukkhā....156
Durch das Gute im Gefolge meiner Taten....245
Durch die Macht von allen Buddhas....241
Durchwandernd mancherlei Geschlecht....137

Ehre dem großen Seher....115
Ehre mein! Durch Buddhas Stärke....147
Eine Bürde sind die Khandhas....133
Er gab mir, war um mich bemüht....239
Erwachensglied der Achtsamkeit....131
Erwachte der Vergangenheit....135
Erzeuger von Pracht....153
Fünf Gruppen: Form-Gruppe....215
Gestaltungen sind flüchtig nur....137
Gründlich betrachtend verzehre ich heut' meine Mahlzeit....105
Heilsame Dinge, unheilsame Dinge....221, 223
Hetupaccayo ārammaṇapaccayo....226
Iminā puñña-kammena....244
In der Welt, da wirken Tugend....129
In welcher Gegend auch ein Weiser....235
Ist Buddha beste Zuflucht mir....113
Itipi so bhagavā....81
Jarā-dhammomhi jaraṁ anatīto....98
Jayanto bodhiyā mūle....150
Kāle dadanti sapaññā....236
Karaṇīyam-attha-kusalena....124
Kataṁ bhāvitā ca bhikkhave ānāpānassati....212
Keinen Umgang je mit Toren....117
Kusalā dhammā, akusalā dhammā....220, 222
Mächtig der Schauung....115
Mahākāruṇiko Nātho....112
Man weilt mit einem Herzen....211
Mettā-sahagatena cetasā....210
Mit Vollkommenheit des Gebens....155
Möge ich in Wohlergehen weilen....103
Namo arahato....114
Namo me buddhatejasā....146
N'atthi me saraṇaṁ aññaṁ....112
Nun steigt hinauf der helläugige Herrscher....127
Pañcakkhandhā....214
Paṭisaṅkhā yoniso cīvaraṁ paṭisevāmi....104
Puññass'idāni katassa....246
Rundum aus allen Weltsystemen....111
Sabba-roga-vinimutto 232
Sabbabuddhānubhāvena 240

Sabbe saṅkhārā aniccā....136
Sabbe sattā maranti ca....226
Sabbe sattā sadā hontu averā sukhajīvino....244
Samantā cakkavāḷesu....110
Sambuddhe aṭṭhavīsañca....112
Schaurige Omen, beklemmende Zeichen....155
Schwester, seit ich mit der edlen Geburt....131
Sieg über Hitze existiert....143
Siri-dhiti-mati....152
Sītaṁ uṇhaṁ paṭihanti....238
So aber ist der Erhabene....81
So soll wirken, wer des Zieles kundig....125
So wie volle Wasserläufe....233
Udet'ayañ-cakkhumā eka-rājā....126
Und wie, ihr Bhikkhus, wird die Atemachtsamkeit....213
Ursache-Bedingung, Stütze-Bedingung....227
Vergang'nem laufe man nicht nach....129
Viele, ach, suchen als Zuflucht....133
Vipassissa namatthu....138
Virūpakkhehi me mettaṁ....126
Von aller Krankheit sei befreit....233
Vor Kälte, Hitze schützen sie....239
Was es an Schätzen gibt....119
Was immer heilsam ich getan....245
Wer dem Tathāgata vertraut....135
Wesen, die hier sich nun eingefunden haben....119
Yā devatā santi vihāra-vāsinī....246
Yan-dunnimittaṁ avamaṅgalañ-ca....154
Yānīdha bhūtāni samāgatāni....118
Yaṅkiñci kusalaṁ kammaṁ....244
Yaṅkiñci vittaṁ idha vā huraṁ vā....118
Yasmiṁ padese kappeti 234
Yassa saddhā tathāgate....134
Yathā pi selā vipulā....134
Yathā vārivahā pūrā 232
Yato'haṁ bhagini ariyāya jātiyo jāto....130
Ye ca atītā sambuddhā....134
Yo cakkhumā moha-malāpakaṭṭho....114
Yo so Bhagavā....110
Zum rechten Anlass geben Weise....237




Um Vergebung bitten

Vorwort

Die Praxis, religiöse Texte zu rezitieren, allein oder in der Gruppe, ist in allen buddhistischen Ländern, in allen buddhistischen Traditionen zu finden. Die Art und Weise, wie diese Praxis in der thailändischen Waldtradition ausgeübt wird, hat erst im Jahr 2008 mit der Gründung des Waldklosters Muttodaya ihren Weg nach Deutschland und in die deutsche Sprache überhaupt gefunden.

Die textliche Grundlage, das Ausgangsmaterial für alle Traditionen, die zum Theravāda gehören, zur ältesten und ursprünglichsten Richtung innerhalb des Buddhismus, ist der Pālikanon. In ihm finden wir die älteste und authentischste Überlieferung der Buddhalehre in einer Sprache, die dem kosalischen Dialekt sehr ähnelt, den der Buddha selbst gesprochen hat.

Aus der enormen Fülle an kanonischem Textmaterial wurden bestimmte Abschnitte ausgewählt, Rezitationsstücke und -abfolgen zusammengestellt oder neu komponiert. Dabei sind in jedem Land der Theravāda-Tradition spezielle Ausprägungen und Formen zu finden, aber auch ein gemeinsamer Nenner aller einzelnen Traditionen.

Die Ausprägung, die wir Mönche in Muttodaya von unseren Lehrern bekommen haben, brachten wir im Jahr 2008 mit. Es ist uns eine Freude zu sehen, dass sich daraus eine Rezitationsweise entwickelt hat, die deutschem Geschmack und Sprachverständnis entspricht, ohne von der Guten Lehre (saddhamma) abzuweichen und ohne die Würze der thailändischen Waldtradition zu verlieren. Bislang hatten alle uns besuchenden *Khrūbā Ācāns**[a] Freude daran, das Rezitieren im *Farang**-Stil zu hören.

Unser Bestreben war, neben den Pālitexten auch deutsche Übersetzungen, die sich gut chanten lassen, zu präsentieren. Dabei fand ein ganz natürlicher Ausleseprozess statt, bei dem sich manche Übersetzungen neben dem Original nicht behaupten konnten, andere dagegen schnell zu Klassikern wurden, wie zum Beispiel „So soll wirken“, „Glückstag“ oder „An Verdiensten hier erworben“; Texte, die viele Freunde aus dem Umfeld des Klosters auswendig rezitieren können.

Nachdem das Interesse an dieser schönen und inspirierenden Form der Praxis immer mehr zugenommen hatte, nicht nur im engeren Freundeskreis des Klosters, war es im Jahr 2016 an der Zeit gewesen, ein Buch herauszugeben, das über das Muttodaya Standardprogramm hinaus einen umfassenderen Einblick in das Repertoire der Waldtradition erlaubt. Aber *Bei dieser*

a Kursiv gesetzte Wörter mit Sternchen (*) sind im Glossar erklärt, werden nur beim ersten Erscheinen so gekennzeichnet und im Folgenden als bekannt vorausgesetzt.

Wahrheit wurde nicht nur ein Chanting-Buch, sondern ein Grundlagenwerk für alle Fans.

Es richtet sich in erster Linie an Nicht-Ordinierte. Dennoch wurden auch Texte aufgenommen – komplett mit Übersetzung – die normalerweise nur von Mönchen vorgetragen werden, wie zum Beispiel die Todesfall-Rezitationen und Anumodanā; denn wie aus Teil 1 dieses Buches hervorgeht, ist es nützlich, die Bedeutung der Pālitexte zu kennen, was somit gewährleistet ist.

Die erste Auflage war schnell vergriffen, was Gelegenheit gab, Fehler auszumerzen und die hier vorliegende zweite Auflage um weitere Texte zu erweitern.

Mein Dank geht an Erika Weichert, Michael Nigl und Norbert Scheubel für das Korrekturlesen der Erstauflage und an Daniel Köllner (inzwischen Yodhako Bhikkhu) für die Hilfe bei der Arbeit an der Erweiterung. Meine tiefste Dankbarkeit aber gebührt meinem Lehrer Luang Phõ Thõng Däng Varapaññho (Phra Rājavajiraguṇa). Er war und ist für mich der größte Schatz an Wissen und Inspiration, nicht nur zum Thema Chanten. Ohne ihn wäre dieses Buch nicht geschrieben worden.

Für Fehler und Irrtümer trage ich als Herausgeber die Verantwortung und bitte die Leser um Vergebung und Mitteilung, falls irgendwelche Mängel auftauchen sollten.

Muttodaya Kloster
Vesakh 2022

Ihr Bhikkhus, da bringt ein Bhikkhu die Lehre, so wie er sie gehört und gelernt hat, ausführlich zur Rezitation. …
Dies ist die dritte Praxis zur Befreiung, bei der dem Bhikkhu, der umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, das unbefreite Herz befreit wird, die unversiegten Triebe zum Versiegen gelangen und er den bisher unerlangten höchsten Frieden erlangt.

Aṅguttara Nikāya 5. 26

Teil 1:
Vom Segen des Rezitierens

„Ihr Bhikkhus, Dhamma soll nicht mit langgezogener Gesangsstimme gesungen werden. Wer singt, begeht einen Verstoß der dukkaṭa-Klasse.“ Bei jenem Anlass machten sich Bhikkhus Sorgen in Bezug auf die intonierte Vortragsweise. Diese Angelegenheit teilten sie dem Erhabenen mit. „Ihr Bhikkhus, ich gestatte die intonierte Vortragsweise.“

Cullavagga V. 3

Grundlagen

Chanten – was ist das überhaupt?

Das Wort *Chanten* ist der englischen Sprache entliehen und eingedeutscht. Es stammt vom Verb *to chant* ab. Leider ließ sich kein etabliertes deutsches Wort finden, das auf unsere Rezitationsweise zutrifft, wenn wir Texte … nun, eben *chanten*.

Natürlich hat es an Versuchen nicht gemangelt, einen passenden Ausdruck zu finden. Nur *Rezitieren* zu sagen, ist zu allgemein, es könnte sich dabei um normales Vorlesen handeln. Das Wort *Andacht* sagt nichts darüber aus, dass es überhaupt etwas zu hören gibt. *Beten* liegt inhaltlich voll daneben, denn – zumindest im Theravāda-Buddhismus – gibt es keine göttliche Macht, von der man sich etwas erbitten könnte. Ein weiterer Vorschlag, *Skandieren,* bezieht sich mehr auf das Gegröle in den Fußballstadien. Es ist auch kein *Sprechgesang* und erst recht kein *Choral*. Hin und wieder verwenden Mönche untereinander das Wort *Brummen*, aber das ist eher scherzhaft gemeint.

Die Begriffe *Chanten* und *Chanting* sind schon im Umlauf, werden schon von vielen Menschen gebraucht. Es ist also kein reiner Szenejargon mehr, auch wenn die kritische Masse für eine Aufnahme in den Duden noch nicht erreicht ist. Und diese technischen Ausdrücke haben einen großen Vorteil: Jeder, der sie benutzt, weiß, was damit gemeint ist. Und was ist damit gemeint?

Chanten ist ein Rezitationsstil, bei dem der Rhythmus, im Gegensatz zum Liedgesang, in erster Linie durch den natürlichen Sprachrhythmus, also durch die Silbenlängen bestimmt wird. Im Gegensatz zum Sprechgesang (zum Beispiel beim Rap) ist aber die Tonhöhe festgelegt, wie beim Gesang, aber – im Gegensatz zu den meisten Liedern – meist begrenzt auf wenige Töne, etwa zwei bis drei. Die Rezitation ist also *intoniert* und somit zur gemeinschaftlichen Durchführung geeignet. Aber weil *intonierte Rezitation* ein zu unhandlicher Begriff ist („Lasset uns nun die Lehrrede vom Segen intoniert rezitieren …"), verwenden wir ab jetzt das Wort *Chanten*.

Wer sich unter dieser Definition (und den noch folgenden) trotzdem nichts vorstellen kann, sei auf Klangbeispiele verwiesen, die man auf der Webseite von Muttodaya Dhamma anhören oder von dort herunterladen kann: (muttodaya.org/de/uebungscd.html).

Äußere und innere Haltung

Es gibt keine Vorschriften oder Gebote, in welcher Körperstellung gechantet werden soll. Wir haben Berichte von Mönchen, die während einer Hungersnot im Liegen rezitierten, weil sie zu schwach zum Sitzen waren! Aber üblicherweise wird in der Waldtradition die seitliche Sitzweise (Thai: *phap phiap**)

beim Chanten eingenommen: Ein Bein liegt quer vor dem Körper auf dem Boden, das andere ist seitlich nach hinten geklappt. Bei den *Pūjās** wird der kniende Fersensitz eingenommen, wobei Männer die Zehen aufstellen und Frauen die Zehen nach hinten flach auf den Boden legen. Hier kann gerne ein Kissen oder Meditationsbänkchen zu Hilfe genommen werden. Aus dieser Haltung können die Verbeugungen, die Teil der Pūjās sind, leicht durchgeführt werden. Andere Sitzhaltungen, wie sie in der Meditation üblich sind, eignen sich ebenfalls. Auch für das Chanten ist ein aufgerichteter Oberkörper günstig. Das Foto auf Seite 72 zeigt mehrere Sitzvarianten.

Die Feiertags-Pūjās finden in Thailand meist im Stehen statt, um anschließend gleich die zeremonielle Umschreitung eines *Stūpa**-Denkmals durchführen zu können. Im Kloster Muttodaya rezitieren wir den Pūjā-Text allerdings im Sitzen.

Die Hände werden in *añjali**, der Geste des Respekts, vor der Brust zusammengelegt. Damit sind wir bei der *inneren* Haltung angelangt.

Wir versuchen, ein inneres Klima zu schaffen, das von Respekt geprägt ist: Respekt vor Buddha, dem höchsten Lehrer, vor Dhamma, der Lehre, die er entdeckt und verkündet hat und die wir jetzt rezitieren, und vor Saṅgha, den verwirklichten Nachfolgern. Respekt vor dem, was Respekt verdient, ist eine Einstellung, die Lernen und inneres Wachstum ermöglicht. Die Haltung des Respekts erleichtert es uns, wach und aufmerksam bei der Sache zu sein. Wenn wir unser Chantingprogramm ohne innere Anteilnahme abspulen, geht uns der größte Teil der positiven Wirkung verloren. Weitere spezielle Hinweise zur inneren Haltung, die themenbezogen variieren kann, folgen im Hauptkapitel WIRKUNGEN.

Eine attraktive Praxis

Im Umfeld unseres Klosters ist es nicht nötig, Werbung für die Praxis des Chantens zu machen. Die meisten Gäste und Besucher empfinden es als Bereicherung, dass die Zusammenkünfte am Morgen und am Abend nicht nur aus stiller Meditation bestehen, sondern mit 15 bis 20 Minuten Chanten eingeleitet werden – nicht zu viel und nicht zu wenig.

Vor der Morgenmeditation belüftet und belebt das Chanten, wenn das Vortragstempo nicht zu langsam gewählt wird. Vor der Abendmeditation hilft das Chanten, unser Herz zur Ruhe zu bringen und auf die Praxis der Sammlung einzustimmen. Das innere Geplapper, der Nachhall der zerstreuten Aktivitäten des Tages, macht Platz für eine gedankliche und sprachliche Aktivität in vorgegebener Form. Sie ist Bestandteil der Praxis nach dem achtfachen Pfad, eine friedvolle und sanfte Übung, die nahtlos in die Innenschau übergeht.

Die mentalen Schwingungen der Gruppe werden in Einklang gebracht, was sich ebenfalls positiv in der anschließenden Meditation bemerkbar macht. Gruppengefühl ist immer etwas Kraftvolles; umso besser, wenn sich die Gruppe über eine heilsame gemeinsame Tätigkeit definiert – die Übung nach der Lehre des Buddha – und dieser positiven Gruppenidentität hörbar, sichtbar und fühlbar Ausdruck verleiht.

Aber viele Praktizierende haben die segensreichen Wirkungen auch „im stillen Kämmerlein" kennengelernt, in der Solo-Praxis. Viele Menschen berichten, dass sie ihre Chantingsitzungen sehr schätzen, wenn sie für die stille *Samādhi**-Praxis zu müde und abgespannt oder zu überdreht und aufgewühlt sind.

Viele empfinden ein Gefühl der Verbundenheit mit anderen Praktizierenden, die vielleicht ebenfalls gerade mit dem Rezitieren beschäftigt sind, Freunde, mit denen die gemeinsame Praxis nur gelegentlich möglich ist. Diese Verbundenheit zu spüren, ist eine wichtige Kraftquelle, um in einer Welt, die auf Zerstreuung und oft unheilsame Formen der Sinnesbefriedigung aus ist, gegen den Strom schwimmen zu können.

Soviel zu den Segnungen des Chantens allgemeiner Art. Die speziellen Wirkungen, vor allem auch der Inhalte, werden im Hauptkapitel WIRKUNGEN genauer untersucht.

Wenn es trotzdem nicht gefällt

Es gibt Menschen, die sich für zu unmusikalisch oder unbegabt halten oder die zu schüchtern sind, um beim Chanten aktiv mitzumachen. Die meisten von ihnen genießen es aber, das Chanten beim Zuhören auf sich wirken zu lassen oder – wenn es sich um Pālirezitation handelt – die deutsche Übersetzung mitzulesen. Das ist einer der Gründe für dieses Buch.

Nur ganz selten kommt es vor, dass jemand gar nichts damit anfangen kann oder gar Abneigung hegt.

In manchen Fällen mag eine frühkindliche Konditionierung die Ursache sein. Die Betroffenen fühlen sich durch die Handhaltung, das Knien, die feierliche Atmosphäre vielleicht an den Kindergottesdienst erinnert, an dem sie teilnehmen mussten, obwohl es ihnen dort gar nicht gefiel.

Manche Mönche, die ihre Ausbildungsjahre in thailändischen Klöstern absolviert haben, waren einer Chantingpraxis ausgesetzt, die nicht ihrem Geschmack entsprach oder nicht das richtige Maß für sie hatte: zu oft, zu lange, zu schnell oder zu langsam, zu tief oder zu hoch, zu inkonsistent.[1]

Generell ist es hilfreich, emotionale Widerstände ans Licht, an die Oberfläche, in den Bereich des rationalen Denkens zu bringen. Dann kann es gelingen, die tief sitzenden Einwände, die ja oft gegenstandslos sind, zu ent-

kräften. Wir können sehen, dass unser „Gottesdiensthorror“ unbegründet ist, weil es *inhaltlich* ja um etwas ganz anderes geht. Selbstverständlich ist das Chanten nicht in allen Klöstern gleich gut (*gut* heißt für uns ja immer: nach *unserem* Geschmack), aber auch hier gilt: Es geht um höhere Werte und um das Loslassen unserer Meinungen und Ansichten, zum Beispiel darüber, wie Chanten sein sollte.

Anhaften an Regeln und Ritualen?

Neben emotionalen Hindernissen sind auch rationale Einwände anzutreffen; manchmal werden diese nur zur Verkleidung der gefühlsmäßigen Ablehnung vorgeschoben.

„Chanten ist kultureller Ballast, von Mönchen erfunden, um die Laien bei Laune zu halten. Es sind abergläubische Praktiken aus Asien, die mit der wahren Praxis nichts zu tun haben. Chanten ist Anhaften an Regeln und Ritualen.“

Das oft vorgebrachte Argument, man müsse auf Verbeugen, Hände in *añjali* halten, Chanten und so weiter verzichten, um dem „Anhaften an Regeln und Ritualen“ zu entgehen, beruht auf einem gefährlichen Missverständnis in Bezug auf Lehraussagen des Buddha über die Natur unseres unerwachten Daseins.

Unwissenheit über eben diese Natur unseres Daseins bedingt das Begehren, dem empfundenen, aber nicht auffindbaren „Selbst“ irgendeine Substanz zu geben. Dieses Begehren, der Daseinsdurst, wiederum bedingt das Greifen nach allem, was für die Identifikation „Das bin ich, das gehört zu mir, zu meinem Platz in der Welt“ tauglich erscheint. Ich greife nach „meinen“ Sinnesdaten, „meinen“ Ansichten, „meinem“ Glauben an „mein Selbst“ und nach „meinen“ Gewohnheiten und Aufgaben. Letztgenanntes Ergreifen heißt auf Pāli *sīlabbat'upādāna* (von *sīla* + *vata* + *upādāna*). Der Buddha nennt auch eine Liste von zehn Fesseln, die uns an unser Dasein in Blindheit ketten. Die dritte davon ist *sīlabbataparāmāsa*, das Anfassen (wtl.: Liebkosen) von *sīla** und *vata*.

Sīla bedeutet „Gewohnheit“ und im engeren Sinne „Ethik“. *Vata* bedeutet „Pflicht“ oder „Aufgabe“. Diese Dinge sind die Gegenstände unserer Anhaftung, denen wir Bedeutung beimessen, die wir überschätzen. Wenn wir die Bedeutung von *sīla* und *vata* auf „religiöse Regeln und Riten“ einengen wollten, würden wir damit sagen, dass die grundlegende leidhafte Natur unserer Existenz nur religiöse Menschen betrifft. So eine falsche Auffassung würde zwangsläufig zur Ablehnung jeglicher spiritueller Praxis führen.

Es geht aber um etwas viel Grundlegenderes: Anhaften, Ergreifen, Überschätzen von Gewohnheiten und Aufgaben ist unser Versuch, die eigene

Existenz zu rechtfertigen, dem Dasein einen Sinn zu geben. Selbst der Philosoph Nietzsche hatte erkannt, dass der Mensch nicht ohne Aufgabe sein kann. Mit Aufgaben und Gewohnheiten definieren wir uns, nehmen wir unseren Platz im Dasein ein: „So bin ich." Gewohnheiten und Aufgaben gehören zu unserer Rolle. Wir versuchen, diese Rolle gut zu spielen, selbst die Rolle „ich bin einer, der nichts kann und alles falsch macht".

Ergreifen ist von Unwissenheit infiziert, das heißt, wir können es nicht einmal erkennen, was da vor sich geht und dass wir damit Leiden erschaffen. Deshalb ist Ergreifen auch kein Gegenstand der Ethik. Wir können nicht entscheiden, „heute will ich noch anhaften, ab morgen aber nicht mehr". Wir haben keine Wahl. Unwissen, Begehren, Ergreifen sind der Boden, auf dem willentliche Handlung stattfindet, aber sie sind nicht selbst (Gegenstand von) Handlung. Wir können sie nicht per Beschluss abschalten, sondern nur durch Erkenntnis überwinden. „Anhaften an Gewohnheiten und Aufgaben sollte durch Sehen überwunden werden", heißt es in den Schriften.[2]

Die Idee, man könne einer Daseinsfessel entgehen, indem man auf religiöse Rituale und ethische Regeln verzichtet, birgt eine große Gefahr. Man glaubt, bereits etwas erreicht zu haben und weiß nicht, was es sonst noch zu tun gibt.

Und wie gelangen wir zur befreienden Erkenntnis, zum Sehen? Indem wir die Lebensaufgabe (*sandhana*) eines Menschen erfüllen, die der Buddha verkündet: die Praxis des edlen, überweltlichen Dhamma.[3] Und Chanten kann sehr wohl Teil dieser Praxis sein.

Eine neue Erfindung?

Die Gruppenrezitation von *Dhammavinaya**, den Lehrreden und der Ordensdisziplin, gibt es spätestens seit dem ersten Konzil in Rājagaha, das wenige Monate nach dem *Parinibbāna** des Buddha stattfand. Es war die erste Redaktionskonferenz für den Pālikanon, bei der 500 *Arahant*s* festlegten, in welcher Form die Lehre überliefert werden sollte, und eine Vorgehensweise für die mündliche Überlieferung organisierten. Jeweils ein Abschnitt (heute: ein Band) von zunächst 21 wurde in die Obhut einer Gruppe von *Bhāṇakas** gegeben, die sich regelmäßig zum gemeinsamen Rezitieren ihrer Texte trafen. Der gemeinschaftliche Vortrag verhinderte, dass sich Fehler einschleichen konnten – das passierte erst ein paar Jahrhunderte später, als die Texte aufgeschrieben und handschriftlich immer wieder kopiert wurden.

Aber schon zu Lebzeiten des Buddha lernten Mönche *Sutta*s** auswendig, um die Lehre weitergeben zu können. Nicht alle waren in ihrer Praxis weit genug fortgeschritten, um die Lehre unverfälscht mit eigenen Worten zu vermitteln, und selbst viele vollständig befreite Mönche bedienten sich lieber der Worte ihres Lehrers, des Buddha, weil sie es nicht besser hätten

ausdrücken können. Aus den Lehrreden erfahren wir, dass selbst Arahants Freude am Hören von Lehrreden-Rezitationen hatten.[4]

Rezitation fand aber nicht nur zum Zwecke der Lehrvermittlung statt. Es gibt Beispiele dafür, dass der Buddha die Rezitation bestimmter Texte empfahl, um bestimmte Geisteszustände hervorzurufen, die wiederum bestimmte positive Wirkungen erzeugen konnten.[5] Mehr dazu in den Hauptkapiteln Wirkungen und Ursprünge.

Die Verehrungsformel *Namo tassa Bhagavato arahato sammā-sambuddhassa*, ohne die gar nichts geht, die bei jeder Chanting-Sitzung am Anfang steht, gibt es ebenfalls schon seit der Zeit des Buddha.[6] Für alle Texte in diesem Buch, mit Ausnahme der späteren Kompositionen und der *Abhidhamma**-Auszüge, lassen sich Belege finden, dass sie damals bereits rezitiert wurden – von *Anumodanā** bis *Zufluchtnahme**. Und aus dem *Vinaya** erfahren wir, dass es die *intonierte* Rezitation, das Chanten, ebenfalls bereits gab.

Stilrichtungen und Techniken

Die Sprache des Pālikanons gehört zu den indoeuropäischen Sprachen. Als die Lehre nach Thailand exportiert wurde, traf sie auf Menschen, deren Sprache ganz anders funktioniert und sich auch von den Sprachen der anderen Theravāda-Länder grundlegend unterscheidet. Daher ist es völlig natürlich, dass das Pālichanten eines Thais anders klingt als das eines Singhalesen. Und selbstverständlich gilt diese Beobachtung auch für „deutsches" Pālichanten. Es ist nicht nur eine Frage des Sprachakzents, also wie die einzelnen Wörter nun genau ausgesprochen werden; es geht auch darum, wie das jeweilige Sprachverständnis unterschiedliche Rezitationsstile hervorbringt. Im Folgenden werden einige Formen vorgestellt, soweit sie für die thailändische Waldtradition relevant sind.

Der Saṁyoga-Stil

Thailändisch ist eine tonale Sprache, die fünf Töne oder Silbenmelodien besitzt. Je nachdem, ob man eine Silbe mit einem tiefen, mittleren, hohen, fallenden oder steigenden Ton ausspricht, ändert sich die Bedeutung.[7]

Als vor etwa 700 Jahren die thailändische Schrift entwickelt wurde, gab es mehrere Aufgaben zu bewältigen. Man wollte damit Thai, Pāli und Sanskrit schreiben können.[8] Also musste die Schrift neben den speziell thailändischen Vokalen auch die Töne darstellen können. Für Pāli und Sanskrit wur-

den Konsonanten eingeführt, die es im Thai nicht gibt. Gemeinsam war für alle Sprachen die Notwendigkeit, zwischen kurzen und langen Vokalen genau unterscheiden zu können.

Wenn nun ein Thai Pāli in Thaischrift liest, wird er automatisch die Töne des Thailändischen auf die Pāliwörter übertragen, obwohl Pāli gar keine Töne hat. Werden die Pālitexte nun nicht einfach nur gelesen, sondern intoniert, erhalten wir auf natürliche Weise einen Chanting-Stil mit einer Melodie, die aus drei Tonhöhen sowie steigenden und fallenden Silben besteht: den Saṁyoga-Stil (thai: Sangyôg).

Saṁyoga bedeutet „Zusammenbinden". Das bezieht sich darauf, dass zwischen Sätzen oder Verszeilen keine Pausen gemacht werden, sondern fortlaufend, zusammengebunden gechantet wird. Sangyog hat den Vorteil, dass jeder, der Thai lesen kann, sofort vom Blatt mitchanten kann, weil die Silbenlänge und somit der Rhythmus festgelegt und die Intonation durch das thailändische Sprachverständnis vorgegeben ist.

Dieser Stil fließt gleichmäßig, klingt sehr harmonisch und hat eine beruhigende Wirkung. Er ist besonders gut für das Chanten in großen Gruppen geeignet. In kleineren Gruppen oder beim Solovortrag macht sich das Fehlen der Pausen beim Luftholen nachteilig bemerkbar. Um den Fluss nicht abreißen zu lassen, wird das Atmen zum kurzen, anstrengenden Luftschnappen.

Ein weiterer Nachteil des Saṁyoga-Stils liegt in der engen Anbindung an die thailändische Schrift begründet. Seit Einführung der Schrift hat sich nämlich die *Aussprache* des Thailändischen verändert, es fand eine sogenannte Konsonantenverschiebung statt. Buchstaben, die früher wie *b* und *d* klangen, werden jetzt *p* und *t* gesprochen.

Im Deutschen folgt einer Änderung der Aussprache stets eine Änderung der Schreibweise, in manchen anderen Sprachen, wie zum Beispiel dem Englischen, ist das nicht der Fall. Etwa das englische Wort *knight* (Ritter), das früher *knicht* gesprochen wurde, klingt heutzutage wie *nait*. So verhält es sich auch im Thailändischen. Unschuldige Opfer sind die Pāliwörter, deren Klang sich ja eigentlich nicht geändert hat. Aber nun wird eben *Buddho* zu *Puttho* und *Dhammo* zu *Thammo*.[9] Es gibt noch weitere Gründe, warum die Aussprache des Pāli im Saṁyoga-Stil nicht korrekt ist, aber das lässt sich Schriftunkundigen (in Bezug auf Thaischrift) kaum erklären und ist auch nicht so wichtig.

Der Magadha-Stil

Im Jahr 1823 trat ein Mitglied der siamesischen königlichen Familie, Phra Cōm Klāo (1804 - 1868, bei uns als Prinz Mongkut bekannt), als *Bhikkhu** Vajirañāṇo in den Orden ein. In den folgenden zwei Jahrzehnten machte er

sich daran, alles Mögliche auf dem Gebiet des religiösen Lebens zu reformieren, darunter auch die degenerierte Aussprache beim Chanten.

Erfolg hatte er bei der Korrektur der verschobenen Konsonanten. Die Anweisung lautet ganz einfach: „Wenn es Pāli ist, sprich ฬ, das sonst wie *p* ausgesprochen wird, wie ein *b* aus." Und entsprechend in den anderen Fällen.

Er wollte wissen, was der Klangunterschied zwischen den normalen Konsonanten (*ḍ*, *ṭ*, *ṇ* und so weiter) und ihren retroflexen Geschwistern (*ḍ*, *ṭ* und *ṇ*) ist – siehe Kapitel „Aussprache der Pāli-Chants". Obwohl der Ehrwürdige Vajirañāṇo extrem sprachbegabt war – unter anderem konnte er Englisch, Latein, Hindi – war es ihm nicht möglich zu verstehen, dass der Klangunterschied in der veränderten Formung des Konsonanten (des Nach-Hinten-Rollens der Zunge) begründet liegt. Im Thailändischen spielen eben die Vokale die dominierende Rolle, im Pāli die Konsonanten. Er ließ sich von englischen und indischen Gelehrten die Vokabeln vielleicht hundertmal vorsagen, aber alles, was er feststellen konnte, war die Auswirkung auf den Klang des folgenden Vokals, eine gewisse Abdunkelung der Klangfarbe.

Also lautet die Anweisung in den Lehrbüchern für Fortgeschrittene nicht: „Wenn du *ṭ* oder *ṇ* liest (in Thaischrift natürlich: ฏ, ณ), dann sprich einfach *t* oder *n* mit nach hinten geklappter Zunge." Sondern: „Wenn du *ṭ* oder *ṇ* liest, dann wird nach dem *t* oder *n* ein *i* zu *ui* und ein *a* zu *õ*!" Bei gebildeten und ganz eifrig bemühten Chantern wird dann aus *veramaṇī* das Wort *veramanuī*, *pāṭimokkha* wird zu *pātuimokkha* und *karaṇato* zu *karanõto* und so weiter, was in unseren Ohren seltsam klingt.

Bei seinen Sprachstudien stellte Phra Cõm Klão auch fest, dass in den meisten indoeuropäischen Sprachen ein Doppelkonsonant die vorangehende Silbe verkürzt, wie bei *Mutter*, *Donner*. Er war der Meinung, das müsse auch für das Pāli gelten (was nicht der Fall ist). Er koppelte also die Aussprache noch weiter von den thailändischen Lesegewohnheiten ab, und so bildete sich ein neuer Chanting-Stil heraus: Magadha oder (auf Thai) Makot.

Makot klingt sehr lebendig und dynamisch und lässt sich auch allein oder in kleinen Gruppen gut chanten, weil nach jeder Verszeile oder nach jedem Satz eine Pause gemacht wird. Für Menschen, die sich Texte eher durch Hören als durch Lesen aneignen, ist Makot-Chanten leichter auswendig zu lernen, was den hohen Beliebtheitsgrad bei Mönchen erklärt, die aus bäuerlichen Familien des armen Nordosten Thailands, dem Isān, stammen.

Der Magadha-Stil gewinnt an Textverständlichkeit durch die verbesserte Aussprache der Konsonanten, verliert aber beim Rhythmus; denn die Silbenlängen sind nicht mehr fest definiert und beim Vortrag oftmals nicht korrekt. Beim achtsilbigen Śloka-Versmaß, das bei Weitem am häufigsten vorkommt, überlagert oft ein punktierter Rhythmus, der vermutlich der

ländlichen Volksmusik entstammt (*Lūk Thung*), das korrekte Versmaß. Auch haben sich in Bezug auf den Rhythmus viele lokale Stile herausgebildet, was das gemeinsame Chanten erschwert, wenn die Gruppe nicht aufeinander eingespielt ist. Manchmal ergeben sich so interessante polyrhythmische Effekte.

Der Müang-Stil

Als Mönch in der Waldtradition wird man nur selten mit dem sogenannten städtischen oder Müang-Stil konfrontiert, aber es kommt vor, wenn Wald- und Dorfmönche gemeinsam zu einer Veranstaltung eingeladen werden und die Dorfmönche in der Überzahl sind oder einer von ihnen den Vorsitz hat.

Der Müang-Stil ist eine weitgehende Reduzierung auf den Vortrag einer Silbenfolge, deren textliche Bedeutung keine Rolle mehr spielt. Es geht nur noch um die mantrische oder gar magische Wirkung des Klanges. Melodie und Rhythmus gibt es nicht mehr: alle Silben werden mehr oder weniger auf gleicher Tonhöhe und in gleicher Länge stakkatoartig gechantet.[10]

Dieser Stil ist leicht zu erlernen und hat einen gewissen hypnotischen Effekt, aber die Textverständlichkeit geht fast völlig verloren. Es ist ein Graus für Pālikenner!

Der Sarabhañña-Stil

Der Buddha erlaubte nicht, Dhamma zu singen, aber gegen die intonierte Rezitation, auf Pāli s*arabhañña*, hatte er keine Einwände. Die Grenze zwischen beiden Vortragsarten ist fließend und wird je nach Gemeinschaft oder Lehrer unterschiedlich definiert. Die ganz Strikten verwenden maximal zwei unterschiedliche Tonhöhen, mehr bezeichnen sie schon als Gesang.

Als Singen wird es im Vinaya bezeichnet, wenn eine „gedehnte Gesangsintonation (āyataka gītassara)“ angewendet wird, das heißt, wenn Silben länger als vom Sprachrhythmus vorgegeben intoniert werden, die Melodie also mehr Gewicht als der Text bekommt.

Alle bisher vorgestellten Chanting-Stile sind im ursprünglichen Sinne *sarabhañña*, aber im heutigen mönchischen Sprachgebrauch ist *sarabhañña* zu einem schönfärberischen Sammelbegriff für eine Vielzahl unterschiedlicher Vortragsstile geworden, die eigentlich jenseits des Erlaubten liegen und schon deutlichen Liedcharakter aufweisen.

Nachdem in der Waldtradition Vinaya meist strikt befolgt wird, kommt *sarabhañña* (im heutigen veränderten Sinne) nur ganz selten vor, bei Texten, die nicht Dhamma sind, wie zum Beispiel bei der „Einladung der *Devas**“ zu Beginn einer *Paritta**-Rezitation.

Der Amarāvati-Stil

Uns Europäern ist thailändisches Chanten nicht in die Wiege gelegt, weil wir keine tonale Sprache sprechen und keine Lūk Thung Musik hören. Inwieweit uns Sangyog und Makot ins Blut übergehen, ist individuell unterschiedlich und abhängig von unserer Musikalität und unserer Verweildauer in thailändischen Gemeinschaften. Wenn wir Westler Saṁyoga chanten, wird die Melodie weniger deutlich und verschwindet zum Teil. Wenn wir Texte mit Pausen chanten, verliert sich der Folkrhythmus, und wir neigen dazu, zum korrekten Sprachrhythmus des Pāli zurückzukehren.

So hat sich in vielen westlichen Klöstern – in Europa, Amerika, Australien – die ihre Wurzeln in der thailändischen Waldtradition haben, ein Chanting-Stil herausgebildet, den ich Amarāvati-Stil nenne.

Der berühmte thailändische Meditationsmeister Luang Phõ Chā schickte Ende der siebziger Jahre des zwanzigsten Jahrhunderts seinen ersten westlichen Schüler, Luang Phõ Sumedho, nach England. Dieser gründete in der Nähe von London das Kloster Amarāvati, wo die Mönche und Nonnen unter seiner Leitung in vielerlei Hinsicht Pionierarbeit leisteten und eben auch eine Form des Chantens entwickelten, die Westler anspricht.

Der Rhythmus ist durch die Silbenlängen des Pāli klar definiert, Konsonanten und Vokale werden, soweit wir wissen und soweit es westlichen Zungen möglich ist, korrekt ausgesprochen.[11] Die Tonhöhen der Intonationsmelodie können mit grafischen Symbolen dargestellt werden, was allerdings nicht durchgängig praktiziert wird, weil sich Melodien oft erst im Laufe gemeinschaftlicher Praxis herausbilden. Und es gibt – in manchen Klöstern – Pausen zum Luftholen.

Dieser Stil kommt im Kloster Muttodaya zum Einsatz, außer wenn die Mönche Parittas chanten (dies findet meist im Farang-Saṁyoga-Stil statt). Er wird im Folgenden erklärt.

Aussprache der Pāli-Wörter

Vokale

Vokale werden wie im Deutschen ausgesprochen, aber im Pāli wird zwischen langen und kurzen Vokalen klar unterschieden.

Lange Vokale: **ā, ī, ū, e, o**

Kurze Vokale: **a, i, u; e** und **o** werden kurz gesprochen, wenn die Silbe mit einem Konsonanten endet.

Konsonanten

Indische Sprachen haben mehr Konsonanten als mit lateinischer Schrift wiedergegeben werden können. Das macht ein paar „Tricks" erforderlich: Aspiration (= beim Sprechen mehr „Luft ablassen") wird durch ein anghängtes *h* angedeutet. Retroflexion (= die Zunge beim Sprechen nach hinten gegen den Gaumen rollen) wird durch einen Punkt unter dem Konsonanten dargestellt. Im Einzelnen:

K, t, p sind wie im Deutschen stimmlos, aber etwas weniger aspiriert.

G, d, b sind wie im Deutschen stimmhaft, aber weniger aspiriert.

Kh, th, ph, gh, dh, bh sind die aspirierten Versionen, die „härter", mit mehr Luft gesprochen werden als die unaspirierten Konsonanten.

Bei **ṭ, ṭh, ḍ, ḍh** und **ṇ** wird dann auch noch die Zunge nach hinten, gegen den Gaumen gerollt.

C wird wie „tsch" gesprochen, **ch** wie „tschh", **j** wird wie „dsch" gesprochen und **jh** wie „dschh".

ṁ und **ṅ** werden wie „ng" in „Kla**ng**" gesprochen und **ñ** wie in „Ta**nj**a" oder im spanischen „Se**ñ**or".

N, m, y, r, l, v, s, h klingen wie im Deutschen.

Silbenlängen

Eine korrekte Aussprache der Pāli-Konsonanten ist für Deutsche schwierig, aber für eine wohlklingende Rezitation auch nicht so wesentlich. Wichtiger für ein harmonisches Miteinander ist die richtige Silbenlänge, der Rhythmus.

Die Texte im Pāli bestehen aus langen und kurzen Silben in unterschiedlicher Zusammensetzung. Kurze Silben sind halb so lang wie lange Silben.

Lange Silben enthalten einen langen Vokal (ā, ī, ū, e, o)

oder enden mit ṁ

oder enden mit einem Konsonanten und haben eine Folgesilbe, die mit einem Konsonanten beginnt (z.B. mag-ga, bud-dha).

Kurze Silben enden mit einem kurzen Vokal (a, i, u).

Beispiel:

Ja-	rā-	dham-	mom-	hi	ja-	raṁ	a-	na-	tī-	to
½	1	1	1	½	½	1	½	½	1	1

Achtung: kh, gh, ch, jh, ṭh, ḍh, th, dh, ph, bh gelten als *ein* Konsonant. Aber lh und mh sind Kombinationen, die durch das Zusammentreffen von zwei Konsonanten entstehen. Also zum Beispiel:
am-hā-kaṁ, aber saṅ-ghaṁ, nicht saṅg-haṁ.

Einige Bandwurmwörter wurden zur besseren Lesbarkeit mit Bindestrichen in ihre Wortbestandteile zerlegt. Wenn ein Bestandteil mit einem Konsonanten endet und der nächste mit einem Vokal beginnt, „rutscht" der Konsonant **beim Sprechen** zur Folgesilbe: z.B. dhammam-etaṁ wird dham-ma-me-taṁ gesprochen (also nicht 1-1-1-1, sondern 1- ½ -1-1);
tam-araṇaṁ wird ta-ma-ra-ṇaṁ (nicht 1-½-½-1, sondern ½-½-½-1).

Melodie

Pāli in Thaischrift hat, wie bereits erklärt, eine Melodie eingebaut. Diese Melodie ist nur noch rudimentär bei den meisten westlichen Mönchen, die in Thailand ordiniert worden sind, zu finden. In der Praxis hat aber jeder leitende Mönch seine eigene Intonation, sofern die Melodie nicht durch grafische Zeichen (siehe unten) notiert und festgelegt wurde. Die Mitchanter können versuchen, dem jeweiligen Leiter zu folgen, aber letztendlich ist es nicht so wichtig, die Melodie genau zu treffen. Mehrstimmig ist auch schön!

Mit den Ohren chanten

Das liest sich jetzt ziemlich kompliziert, aber wer das Chanting einmal gehört hat, wird sich schnell hineinfinden. Gutes Zuhören ist wichtig! Höre auf die Gruppe, den Leiter und versuche, dich dem Tempo, Rhythmus und der Tonlage anzupassen. Idealerweise sollten alle Stimmen zu einer verschmelzen. Aufnahmen der Chants (MP3-Dateien zum Üben) sind online bei muttodaya.org und als CD im Kloster erhältlich.[12]

Zeichenerklärung für einige der deutschen Chants

Ein Unterstrich bedeutet, dass die betreffende Silbe tief gechantet wird.

Ein hoher Ton wird durch ein Dr̂eieck dargestellt.

Eine lange Silbe wird durch ges p e r r t e Schrift dargestellt.

Die letzte Silbe vor einem Satzzeichen (Punkt, Komma, Gedankenstrich oder drei Punkte) oder dem Zeilenende wird in der Regel ebenfalls länger gechantet.

Zwei Arten von Menschen sind darauf erpicht, die wahre Lehre zu hören: der eine hört die Lehre mit offenen Ohren, der andere hört die Lehre nicht mit offenen Ohren. Wer die Lehre nicht mit offenen Ohren hört, ist wegen dieser Eigenschaft zu tadeln. Wer die Lehre mit offenen Ohren hört, ist wegen dieser Eigenschaft zu loben.

Aṅguttara Nikāya 7. 64

Wirkungen

Die Kraft der Hingabe

Gelegentlich wird die Frage diskutiert, ob Buddhismus eine Religion ist oder nicht. Die Antwort hängt sicherlich auch davon ab, wie Religion definiert wird. Wenn der Glaube an einen Schöpfergott dazu gehört, ist Buddhismus natürlich keine Religion. Aber wenn es bei einer Religion ganz allgemein darum geht, sich mit etwas Höherem in Verbindung zu setzen, das noch außer Reichweite jenseits des eigenen Horizonts liegt, dann ist das Befolgen der Buddhalehre in der Tat eine religiöse Aktivität.

Viele Ansichten und Lehrmeinungen, die heutzutage unter dem Etikett „Buddhismus" angeboten werden, vertreten den Standpunkt, es sei völlig ausreichend, wenn wir uns in unserer Praxis auf das beschränken, was wir schon wissen, sehen, können. In so einem Fall ist es durchaus korrekt, „Buddhismus" als eine Philosophie, eine Therapie, ein System von Lebensratschlägen oder als ein Wellness-Programm zu betrachten. Aber wir sollten nicht glauben, dass wir mit einer derart begrenzten Herangehensweise das Ziel erreichen werden, von dem der Buddha gesprochen hat: die völlige Befreiung von allem Leiden!

Wie bereits erwähnt, ist unser gesamtes Erleben, unser Dasein, von einer grundlegenden Unwissenheit oder Blindheit infiziert, die es uns unmöglich macht, unsere Situation so zu erfassen, wie sie wirklich ist. Im Grunde können wir die Buddhalehre nur sehr oberflächlich verstehen, weil sie dem völlig widerspricht, wie wir uns und unseren Platz in der Welt gefühlsmäßig erleben.

Wir stecken in einem Dilemma. Wir haben ein Problem, aber Teil des Problems ist, dass wir das Problem nicht erkennen können. Wir wissen nicht, wo es herkommt und wie es zu lösen ist. Um diesem Dilemma zu entkommen, ist die Ausrichtung auf eine Instanz notwendig, die dem Dilemma nicht mehr unterliegt.

Das erfordert ein Abrücken vom Dünkel und der Ansicht, alles selbst meistern zu können, schon Bescheid zu wissen. Die emotionale Grundlage für diese bescheidenere, respektvollere Haltung ist *Hingabe.*

Das ist kein kriecherisches Gefühl der Minderwertigkeit, sondern eine freudvolle, kraftvolle Zuwendung zu etwas Wertvollem, das uns da in Form der Buddhalehre begegnet ist. Hingabe besteht aus Vertrauen (*saddhā**), Inspiration (*pasāda**), Freude (*pāmojja**) und schafft ein Klima, in dem wir uns auf die Führung durch den Buddha und seine Lehre einlassen können, um unseren Begrenzungen zu entkommen. Hingabe ist der Boden, auf dem auch die Meditationspraxis gedeiht und sich unser Herz leicht sammeln lässt.[13]

Pūjā

Eine Form der Übung, die besonders darauf abgestimmt ist, Hingabe zu kultivieren, ist die Pūjā, die Ehrerweisung, der „Buddhadienst". Eine Pūjā beginnt in unserer Tradition mit drei Verbeugungen (zusätzliche Verbeugungen können im weiteren Verlauf folgen) und dem Anzünden von Kerzen und Räucherstäbchen als symbolischer Gabe an Buddha, Dhamma, Saṅgha.

Anschließend werden die Texte der Besinnung auf die Qualitäten des *dreifachen Juwels** gechantet, die das Herzstück jeder Pūjā bilden. Es folgen weitere Texte, deren Sinn darin besteht, die Haltung der Hingabe auszudrücken. Eine Pūjā ist oft der Auftakt zu einer längeren Chanting-Sitzung.

Für viele Westler mag die Praxis der Pūjā zunächst befremdlich erscheinen, aber wenn es uns gelingt, diese Konditionierung zu überwinden, uns zu öffnen und *hinzugeben*, kann das aufkeimende Gefühl der Inspiration zum Einstieg auf die Himmelsleiter zur Herzenseinigung werden, zum inneren Wohl der Sammlung: Freude (*pāmojja*) – Verzückung (*pīti**) – Stille (*passaddhi**) – Glück (*sukha**) – Sammlung (*samādhi**).[14]

Zuflucht

Eine weitere Maßnahme, Hingabe zu entwickeln, ist die Zufluchtnahme oder besser, das Um-Zuflucht-Gehen. Zuflucht *nehmen* wird es zwar oft genannt, aber dieser Ausdruck könnte den Eindruck vermitteln, es handle sich um ein einmaliges Ereignis. Man nimmt sich die Zuflucht und dann hat man sie. Es handelt sich aber vielmehr um eine Zielsetzung, eine Ausrichtung des eigenen Lebensplanes und eine Absichtserklärung: „Ab jetzt hat die Ausrichtung auf die drei Instanzen (Buddha, Dhamma, Saṅgha), die außerhalb dieser konditionierten Welt stehen, für mich einen hohen (den höchsten?) Stellenwert." Üblicherweise folgt darauf die Absichtserklärung, einen ethischen Lebenswandel einzuhalten, als ersten Schritt in Richtung dieser Zuflucht.

Die Ausrichtung auf diese drei Zufluchtsobjekte erfordert schon ein gerüttelt Maß an Weisheit, die Einsicht, dass wir uns nicht am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen können, sondern einen Ankerpunkt brauchen, der selbst nicht mehr im Sumpf steckt, sondern auf sicherem festem Boden steht.

Natürlich ist für so eine tiefgreifende Änderung des Lebensplanes keine Zeremonie notwendig, es ist eine Frage der inneren Haltung. Aber Gedanken sind „durchsichtig". Es schadet nicht, sie durch gesprochene/gechantete Worte und körperliche Gesten greifbarer, deutlicher und nachhaltiger zu machen.

So eine Zufluchtszeremonie kann *einmalig* als Startpunkt stattfinden – traditionell als Dialog mit einem Mönch ausgelegt – oder *regelmäßig* wiederholt werden. Die einmalige Durchführung erinnert ein wenig an eine Taufe oder an ein ähnliches Ritual der Initiation, aber es ist keine Einweihung, nach der dann alles unter Dach und Fach ist, sondern eine kontinuierlich fortschreitende Praxis. Wenn es zu oft gemacht wird, besteht die Gefahr, dass es zu einer leeren Zeremonie verkommt, bei der das Herz nicht mehr so richtig engagiert ist. Der goldene Mittelweg ist sicherlich eine individuell unterschiedliche Angelegenheit.

Letztendlich ist das Um-Zuflucht-Gehen ein immer weiter nach oben führender Prozess, der erst zu Ende ist, wenn wir Befreiung erlangt haben und für uns selbst zur Zuflucht geworden sind.

Neigung zur Einsicht

Unsere Unwissenheit, die Unfähigkeit, unser Dasein wirklichkeitsgemäß zu sehen, liegt nicht darin begründet, dass die Wirklichkeit etwas Verborgenes ist. Die Daseinsmerkmale – Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Nicht-Selbst (*anicca, dukkha, anattā**) – liegen direkt vor uns, sie sind immer sichtbar vorhanden. Dass wir sie nicht richtig erkennen und nicht auf unsere eigene Existenz anwenden können, liegt an unserer falschen Sichtweise.

Mit den Qualitäten von Hingabe, Freude, Sammlung haben wir bereits einen Teil des notwendigen Werkzeugs, um der Wirklichkeit auf die Spur zu kommen; es sind Faktoren, die uns den nötigen Schwung geben und die Fähigkeit, bei der Sache zu bleiben, wenn ein Zipfelchen der Wahrheit in unser Blickfeld kommt.

Außer dieser emotionalen Basis brauchen wir noch das verstandesmäßige Rüstzeug, um bei unserer Suche nach Wahrheit auch in die richtige Richtung zu blicken. „Worüber man häufig nachdenkt und nachsinnt, das wird zur Gemütsneigung werden“, sagt der Buddha (Majjhima Nikāya 19, Dvedhāvitakka Sutta). Also sollten wir uns so viel wie möglich mit den Aussagen der Buddhalehre beschäftigen, damit sie uns allmählich zur Denkgewohnheit werden.

Kontemplation

Bei der Arbeit an unseren Denkgewohnheiten ist *Kontemplation* von zentralen und einprägsamen Lehraussagen ein wichtiges geschicktes Mittel. Kontemplation kann als formale Meditation durchgeführt werden, bei der die

Lehraussage zum Meditationsobjekt wird. Wir versuchen, sie gedanklich zu durchdringen, ohne vom Thema abzuschweifen.

Eine weitere Möglichkeit ist die Rezitation, das Chanten von Kontemplationstexten auf Deutsch oder zweisprachig. Natürlich könnten wir diese Texte auch einfach nur still lesen, aber bei der Rezitation kommt der bereits angesprochene emotionale Schwung mehr zum Tragen. Die Texte bleiben besser „im Ohr", vor allem, wenn wir sie regelmäßig rezitieren. Mit der Zeit werden uns die Inhalte immer geläufiger, wir können die Texte auswendig, sie gehen uns in Fleisch und Blut über. Irgendwann stehen uns die kontemplierten Lehren auch in schwierigen Situationen, unter Stress, in Krisen zur Verfügung. Die zur Situation passenden Aussagen kommen automatisch hoch, wenn wir sie am nötigsten brauchen.

Bei musikalischen Menschen macht sich manchmal eine Nebenwirkung bemerkbar: Bestimmte Passagen aus den Chants werden zu Ohrwürmern, die einem ständig im Kopf herumschwirren. In so einem Fall sollten wir dieses Phänomen nicht ignorieren oder verdrängen. Es ist besser, genau hinzuschauen und die Situation zu untersuchen. Oft zeigt sich dann ein bestimmter Auslöser für den Ohrwurm – der dazugehörige Text passt oft zu dem, was gerade in uns oder um uns herum vor sich geht. Etwas in uns fordert uns zu mehr Aufmerksamkeit auf.

Lehrreden

Längere Lehrreden, Suttas, werden selten auf Deutsch rezitiert. Es ist nicht nötig, Pāli zu können, um den Effekt der Einsichtsneigung hervorzurufen. Lediglich ein generelles Vertrautsein mit dem Inhalt ist erforderlich und kann durch das Lesen der deutschen Übersetzung erlangt werden. Die Kenntnis einiger Schlüsselbegriffe auf Pāli reicht dann aus, um beim Chanten den Inhalt, zumindest in Umrissen, abzurufen.

Chanten ist eine große Hilfe beim Auswendiglernen von Texten. Die Intonation hat einen mnemotechnischen Effekt, der Text bleibt leichter im Gedächtnis haften, wenn er eine Melodie bekommt. Das können alle Mönche bestätigen, die *Pāṭimokkha**, die 227 Ordensregeln auswendig gelernt haben und rezitieren können. Gehirnforscher sagen, dass es beim Lernen vorteilhaft ist, die rechte und linke Gehirnhälfte zu verknüpfen, und das ist wohl beim Chanten der Fall.

Wenn wir ein paar Lehrreden auswendig können, haben wir die Buddhalehre immer parat, unabhängig von Büchern, Stromanschluss und Internetzugang, auch in schwierigen Situationen des Lebens, zum Beispiel an dessen Ende.

Wie funktionieren Parittas?

Das Wort *Paritta* stammt vom Pāli *pari* (rundum) und *tāyati* (schützen) ab, bedeutet also „umfassender Schutz". Es ist ein Sammelbegriff für Texte, die rezitiert werden, um eine segensreiche, schützende, positive Wirkung für den oder die Chanter und die Zuhörer hervorzurufen. Die Texte können kürzere Lehrreden sein, auch Auszüge, Zusammenfassungen oder Verse daraus. Und es gibt Parittas, die lange nach der Zeit des Buddha verfasst wurden. Bevor ich die Wirkungsweise von Paritta-Chants untersuche, will ich erst einmal auf eine mögliche skeptische Haltung eingehen.

Der Kamma-Einwand

Der Einwand lautet: „Die Vorstellung, dass man durch das Rezitieren von Texten etwas Positives erreichen kann, widerspricht dem Gesetz von Kamma, dem Gesetz von Ursache und Wirkung. Jeder hat sein Schicksal durch frühere Taten selbst verursacht, muss die Folgen seiner früheren Taten tragen. Da kann man sich durch das Rezitieren von heiligen Texten nicht einmischen."

Dieser Einwand beruht auf einem falschen Verständnis von Kamma und dessen Folgen.

Erstens: Wir können Menschen, die aufgrund früherer Taten Leid erleben, durchaus helfen. Die Tatsache, dass wir da sind, um helfend einzugreifen, mag ja auch als Teil des kammischen Resultats gesehen werden. Zum Beispiel gibt es Menschen, die sehr gutes Kamma gewirkt haben und als Folge davon fast nie krank werden. Andere haben sehr schlechtes Kamma; sie werden krank und haben keinen, der sich um sie kümmert. Wieder andere haben gemischtes Kamma, gutes und schlechtes. Sie werden krank, haben dann aber Ärzte, Krankenschwestern und Heilpraktiker, die sich um sie kümmern. Ähnlich verhält es sich mit dem Rezitieren und Hören von Parittas.

Zweitens: Zu sagen, „alles, was wir erleben, ist durch frühere Tat verursacht", ist eine fatalistische Einstellung, die der Buddha scharf kritisiert hat.[15] Abgesehen davon, dass diese Einstellung keinen Platz für Entscheidungsfreiheit im Hier und Jetzt zulässt und somit die Möglichkeit des inneren Fortschritts verneint – wir erleben *jetzt* auch die Folgen *gegenwärtiger* Handlung.

Parittas chanten und hören *ist* eine Handlung, und es ist entscheidend, *wie* wir diese Handlung durchführen. Wir können nicht erwarten, dass ein Schwall des Segens über uns kommt, wenn wir diese Texte unbeteiligt oder gar gelangweilt „abspulen", bzw. uns davon berieseln lassen. Eine offene, respektvolle Einstellung, eine kontemplative, vertrauensvolle Haltung ist

erforderlich. Allein solche heilsamen Qualitäten aufzubringen, ist geistige Handlung, gutes geistiges Kamma, dessen Segen uns gewiss ist.

Parittas sind keine Zaubersprüche, sie verstoßen nicht gegen die Naturgesetze. Aber ihre Wirkung ist von subtiler Art, nicht so leicht ersichtlich. Parittas wirken durch Resonanz mit einer Reihe von Kräften oder Mächten, auf Pāli *anubhāva.*

Die Macht der Wahrheit

Dies ist die wichtigste Macht, die in vielen Texten direkt genannt wird:

- „Bei dieser Wahrheitsäußerung möge ich in der Lehre des Meisters wachsen." (Abend-Pūjā)
- „Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen." (Ratana Sutta)
- „Durch diese wahren Worte hier sei Wohlbefinden stets mit dir." (Bojjhaṅga Paritta)

Wahrheit ist eine Position der Stärke. Selbst auf ethischem Gebiet, wenn wir die Wahrheit sagen, fühlen wir uns sicher. Wir vergeuden keine mentale Energie, wie das beim Lügen und Ausflüchte Machen der Fall ist. Um diese mentale Energie, die in der Wahrheit steckt, geht es hier.

Es gibt natürlich unterschiedliche Ebenen von Wahrheit. „Ich habe heute morgen Kaffee getrunken", ist auch eine Wahrheitsäußerung, aber eine ziemlich belanglose, beliebig austauschbare. Es hätte ja auch Tee sein können.

Es sind Wahrheiten gefragt, die universaler sind, die mit dem Heilsamen verbunden sind und über das Weltliche hinausgehen. Deswegen beziehen sich viele der Wahrheiten in den Parittas auf Buddha, Dhamma, Saṅgha; denn diese drei Objekte der Zuflucht *sind* jenseits der Welt. Solche Wahrheiten haben die Macht!

Das Prinzip der Wahrheitsäußerung oder des *Wahrheitsprozesses* (saccakiriya) verbindet eine Wahrheit mit einem Entschluss oder einer Widmung oder Ausrichtung (*adhiṭṭhāna**). Dieses Prinzip kommt in den Parittas oft zur Anwendung. Eine im höheren Sinne wahre Aussage wird gemacht, und bei dieser Wahrheit soll dieses oder jenes geschehen. In Sri Lanka werden längere Suttas als Parittas gechantet. Nach jeder Lehrrede findet so ein Wahrheitsprozess statt: „Bei dieser Wahrheit möget ihr immer glücklich sein!"

Was bedeutet eigentlich „wahr"? Wahrheit ist nicht einfach die Übereinstimmung einer Aussage mit einer Tatsache oder Wirklichkeit; es geht nicht um etwas, das vom „Inhaber" der Wahrheit unabhängig ist, nicht um etwas Absolutes oder Objektives. Wahrheit ist das *Erschließen* einer Wirklichkeit. Es ist die subjektive Wechselwirkung zwischen einer Wirklichkeit und dem, der sie entdeckt oder für sich erschließt, für sich wahr macht oder ver-

wirklicht. Eine *edle Wahrheit** ist somit für *Edle** wahr, bzw. das Wahrmachen macht einen zum Edlen.

Zum Glück ist es möglich, dass wir uns in die Wahrheit anderer Menschen einklinken können, die das bereits verwirklicht haben. Wenn ich die Qualitäten von Buddha, Dhamma, Saṅgha beschreibe und sage, „bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen", dann ist es ja noch nicht *meine* Wahrheit, weil ich das noch nicht für mich wahr gemacht, noch nicht verwirklicht habe. Aber ich kann mich in Beziehung zu dieser Wahrheit setzen mit Hilfe einer Qualität, von der schon die Rede war: Vertrauen, *saddhā*, die erste der fünf spirituellen Kräfte.

Die Subjektivität ist genau das, was der Wahrheit ihre Macht verleiht. Wahrheit hat nichts mit Fakten zu tun. *Fakt* ist ein Begriff aus der Logik; Fakten sind objektiv, stehen für sich. Da kommt kein Wahrheit verwirklichender Beobachter, kein menschliches Wesen mit ins Spiel. Aber Wahrheit ist eine persönliche Beziehung, aus der die mentale Kraft herrührt, die eben Heilung bewirken kann.[16]

Die Macht der Ethik

Ethik ist etwas ganz Fundamentales, die Grundlage der spirituellen Praxis. Es geht hier ebenfalls nicht um Beliebigkeiten, wie Kaffee oder Tee, nicht um austauschbare Konventionen, sondern um universale Werte. Wenn wir den Wert, mit anderen Wesen in Harmonie zu leben, erfüllen wollen, haben wir keine Alternative zum Verzicht auf Töten und Stehlen, zur Enthaltung von sexuellem Fehlverhalten und Lügen und zur Nicht-Berauschung.

Diese Universalität und die Unerschütterlichkeit, die mit ethischem Verhalten einhergeht, sind die Qualitäten, die *sīlānubhāva* die Macht verleihen.[17] Deshalb ist *sīla*, Ethik, in vielen Parittas thematisiert, zum Beispiel im Aṅgulimāla Paritta, Vaṭṭaka Paritta und Āṭānāṭiya Paritta.

Die Macht der Güte

Mettānubhāva, die Macht der liebenden Güte, des Wohlmeinens, ist ebenfalls etwas Universales, weil sie Grenzen überschreitet und nicht an Bedingungen geknüpft ist. Bedingungslose Güte kennt kein Mögen oder Nicht-Mögen, sie gilt allen Wesen. Die Grenzen sprengende Eigenschaft des Wohlmeinens ist das, was ihre Macht ausmacht. Auch sie wird oft in den Parittas thematisiert, zum Beispiel im Karaṇīya Mettā Sutta, Khandha Paritta, Jayamaṅgala Gāthā.

In den ersten zwei Fällen ist ein gewisses Textverständnis notwendig, damit sich die entsprechende Macht voll entfalten kann. Wahrheitsworte müssen wir verstehen, Aussagen zu Ethik ebenfalls. *Mettā** ist ein Grenzfall, weil wir uns auch ohne Worte auf diese heilsame Energie einschwingen

können, uns damit durchtränken und sie an andere ausstrahlen können. Dennoch ist auch im Fall der *Mettā*-Chants eine Kenntnis des Inhalts von Vorteil. Einige dieser Texte werden sogar häufig in deutscher Übersetzung gechantet, wie zum Beispiel „Voll Liebe zu der ganzen Welt" oder „Die vier unermesslichen Emotionen".

Die Macht des Klanges

Warum wird dann überhaupt auf Pāli gechantet, in einer Sprache, die nur wenige verstehen? Die Pālisprache ist sehr melodisch. Es gibt keine Wörter, die mit einem Konsonanten enden. Alle Wörter enden entweder mit einem Vokal oder mit dem Niggahitaṁ, dargestellt durch den Buchstaben *ṁ*, das wie „*ng*" in Kla*ng* gesprochen wird. Alle Wörter können also klingen; es gibt nichts Abgehacktes wie im Deutschen. Daher eignet sich diese sehr schöne Sprache gut zum Chanten.

Der Klang ist einer der Gründe für die beruhigende Wirkung der Parittas. Beim Chanten oder Zuhören in der Gruppe synchronisiert der Klang die Gehirnwellen der Beteiligten.[18] Und weil alle Beteiligten mit etwas Heilsamem beschäftigt sind, wird dieses mentale Zusammenklingen zu einer wohltuenden Macht.

Ich will hier nicht weiter auf physiologische Vorgänge eingehen, weil es nicht darum geht, die Wirkung der Parittas in messbaren Parametern darzustellen. Stattdessen können alle Chanter und Zuhörer versuchen, die Wirkung in sich selbst zu spüren.

Die Macht des Klanges entfaltet sich auch ohne Textverständnis.

Die Macht der Devas

Devas sind langlebige feinstoffliche Wesen, die ein relativ angenehmes Leben haben und durch grobstoffliche Dinge, wie zum Beispiel einen Fleischesleib, nicht behindert werden. Sie können weite Entfernungen im Nu zurücklegen und besitzen besondere psychische Kräfte. Die Vorstellung ist nicht abwegig, dass viele von ihnen die Texte, die wir auf Pāli rezitieren, noch vom Buddha selbst her kennen. Einige Chants sind sogar speziell darauf ausgelegt, die Devas mit dem Vortrag anzusprechen oder ihnen gar eine Freude damit zu machen, wie zum Beispiel Karaṇīya Mettā Sutta und Āṭānāṭiya Paritta.

Das ist ein weiterer Grund für den Vortrag auf Pāli. Wenn wir auf Pāli rezitieren, verhindern wir außerdem, dass der Text korrumpiert wird; denn selbst bei der besten Übersetzung können sich Fehler einschleichen.

In allen Religionen gibt es die Vorstellung von Schutzmächten, die der normalen Wahrnehmung nicht zugänglich sind. In der Lehre des Buddha

nehmen die Devas die Rolle der Schutzengel ein. Vielleicht fällt es uns schwer, an ihre Existenz zu glauben, aber wir sollten auch nicht der Meinung sein, dass es nur das gibt, was wir sehen können. Ein weiser Mittelweg wäre, die Möglichkeit nicht auszuschließen, dass wir unsichtbare Nachbarn haben und dass es vorteilhaft ist, mit ihnen auf gutem Fuß zu stehen. Wir beten sie nicht an, weil sie, genau wie wir, noch im Leidenskreislauf gefangen sind, aber wir respektieren ihre guten Qualitäten – zum Beispiel Wahrheit, Ethik, Güte – aufgrund derer sie himmlische Wiedergeburt erlangt haben.

Im Verlauf eines Paritta-Vortrags werden die Devas daher oft am Anfang zum Zuhören eingeladen. Gelegentlich wird der Wunsch geäußert, dass sie für Schutz sorgen mögen. Am Ende werden sie wieder nach Hause entlassen.

Wenn es nicht funktioniert

Parittas sind keine Magie, ihre Wirkung folgt den Naturgesetzen. Daher gibt es auch Faktoren, die einen hinderlichen Einfluss haben können und erklären, warum die Parittas bei manchen Menschen besser funktionieren, bei anderen schlechter. Die Kommentarliteratur nennt drei Gründe für das Versagen:

1. *Kamma-varaṇa*, ein Hindernis, das in früheren Taten begründet liegt. Das bedeutet, ich habe in der Vergangenheit irgendetwas getan, das jetzt die Frucht mit sich bringt, dass bestimmte Parittas bei mir eben keine Wirkung zeigen. Das muss aber nicht für alle Ewigkeit so sein. Wenn sich das kammische Ergebnis erschöpft hat, funktioniert es vielleicht beim nächsten Mal.

2. *Kilesa-varaṇa* ist das Hindernis innerer Herzenstrübungen, die dafür sorgen, dass zum Beispiel bestimmte Inhalte bei uns nicht Fuß fassen können.

3. *Asaddhanatāya*, eine ablehnende Haltung, fehlendes Vertrauen. Diese Einstellung verhindet sogar bei den nicht-verbalen Faktoren das Einschwingen. Damit macht man sich weitgehend unempfänglich für den Segen der Parittas. Das bedeutet aber nicht, dass Parittas für Nicht-Buddhisten wirkungslos sind. Bei entsprechender Offenheit für gute Herzensqualitäten sind sie durchaus auch für Menschen segensreich, die sich nicht als Buddhisten verstehen.

Soviel zur Wirkung der Parittas allgemein und soweit sie auf den Worten des Buddha beruhen. In diesem Buch finden sich auch Parittas, die in späteren Jahrhunderten verfasst worden sind, sogar bis ins 19. Jahrhundert unserer Zeitrechnung. Hier können wir eine allmähliche Verschiebung bei der Thematik und Wirkungsweise beobachten.

Vom Wahrheitswort zum Siegessegen

In vielen nachkanonischen Texten, die den Rang von Parittas erklommen haben, fällt auf, dass das Wort *jaya* (Sieg) darin vorkommt oder sogar das Hauptthema bildet. Der „Große Siegessegen" ist ein Potpourri von sieben Chants, die alle mit Sieg und Erfolg zu tun haben. Die Wünsche oder Ausrichtungen fußen auf der Macht von Buddha, Dhamma, Saṅgha und einer Vielzahl anderer, eher weltlicher Machtgrundlagen, wie zum Beispiel Devas und magischen Gegenständen. Das Objekt der adhiṭṭhānas ist der Segen des Siegens, nicht nur in spiritueller Hinsicht. Die Wirkungsweise verschiebt sich von der Wahrheitsäußerung und Berufung auf Ethik und Güte immer mehr hin zur Anrufung. In einigen Fällen mutet es wie magische Praxis an.

Das Einklinken in Siegesformeln muss nicht unbedingt negativ sein. Im Jayamaṅgala-Paritta werden acht Siege des Buddha beschrieben – historische Ereignisse. Der Text ist also nicht mehr ganz *akaliko**, zeitlos, wie es sich für echtes Dhamma eigentlich gehört. Aber die Besinnung auf das Leben des Buddha ist ja durchaus etwas Heilsames und mag als Aspekt der Besinnung auf den Erwachten gelten, somit als eine mögliche Form der Dhammapraxis. Hier haben wir die Trennlinie, die mir mein Lehrer, Luang Phõ Thõng Däng, ans Herz gelegt hat: Wenn es noch um Dhammainhalte geht, sind Siegesparittas in Ordnung. Wenn es nur noch um weltlichen Erfolg geht, liegen sie jenseits der Grenze und sollten von einem Mönch der Waldtradition nicht praktiziert werden.

Es gibt Texte, in denen Wort- und Zahlenmagie angewendet wird. Einflüsse aus dem tantrischen Buddhismus machen sich bemerkbar, wie zum Beispiel die Praxis von Schutz-*Maṇḍalas**. Matrizen aus Lehrformeln, die dann schnell zu Leerformeln werden, kryptische Abkürzungen und viele weitere formale Aspekte treten an die Stelle echter Inhalte. Ein Beispiel, das knapp an der Grenze liegt, ist der zweite Teil aus dem „Großen Siegessegen".[19]

Ebenfalls jenseits der Grenze sind Pūjās für Devas und *Bodhisattas**. Luang Phõ Thõng Däng erklärte: „Wenn wir uns mit den Qualitäten höherer Wesen in Verbindung setzen wollen, dann sollten wir uns nicht mit halben Sachen zufrieden geben. Devas sind meist genauso verblendet wie wir. Bodhisattas haben die *Pāramis** noch nicht vervollkommnet und noch einen langen Weg vor sich. Wir sollten uns mit den Qualitäten des Buddha in Verbindung setzen. Die dazugehörige Praxis beginnt mit *Itipi so* …!"

Fazit: Parittas haben eine heilsame, heilende Wirkung, aber sie können kein schlechtes Kamma auslöschen oder anderweitige Wunder vollbringen. Ob man mit Hilfe von Parittas reich werden kann, weiß ich nicht.[20] Gewiss ist weise angewendeter Reichtum keine schlechte Sache, aber wir sollten das Ziel unserer Praxis nicht aus den Augen verlieren. Es geht um das Ende von Leiden. Wenn Parittas unterwegs dazu beitragen können, umso besser!

Parittologie

Zum Abschluss der Betrachtungen über Parittas hier noch ein wenig Parittologie (mit einem Augenzwinkern).

Paritta	Wochentag	Zweck
Mora Paritta	Sonntag	Schutz von Heim und Familie
Abhaya Paritta	Montag	Schutz vor schlechten Omen, Albträumen, bösen Mächten
Karaṇīya Mettā Sutta	Dienstag	Schutz vor Geistern
Khandha Paritta	Mittwoch	Schutz vor gefährlichen Tieren
Vaṭṭaka Paritta	Donnerstag	Schutz vor Feuer und Naturkatastrophen
Āṭānāṭiya Paritta	Freitag	Schutz vor Dämonen
Aṅgulimāla Paritta	Samstag	Für komplikationsfreie Schwangerschaft und leichte Geburt
Maṅgala Sutta	-	Allgemeiner Segen
Ratana Sutta	-	Schutz vor Hungersnot, Seuchen; für sichere Reise
Dhajagga Paritta	-	Zur Überwindung von Angst und Mutlosigkeit
Bojjhaṅga Paritta	-	Für Heilungsprozess
Jayamaṅgala, diverse	-	Für Sieg und Erfolg

Welchen Sinn haben die Todesfallrezitationen?

In Thailand werden die Anlässe zum Chanten in zwei Kategorien eingeteilt: Maṅgala (auf Thai: Mongkhon), Segen und Avamaṅgala (Avamongkhon), Unsegen. Letzteres bezieht sich auf Todesfälle.

Zu glücklichen Anlässen, wie zum Beispiel einer Hauseinweihung oder Hochzeit, wird eine ungerade Anzahl von Mönchen – meist fünf oder neun – zum Paritta Chanten eingeladen. Bei einem Todesfall lädt man eine gerade Anzahl von Mönchen – meist vier oder acht – zum Rezitieren nach Hause, wo der Tote aufgebahrt ist, und zur Verbrennung ein.

Luang Phõ Thõng Däng wies darauf hin, dass es nicht korrekt sei, von *Avamaṅgala* zu sprechen, weil jede Rezitation der Buddhalehre ein Segen ist. Bei Todesfällen handelt es sich um die Lehre des Buddha im weiteren Sinne, denn es werden Texte aus dem Abhidhamma Piṭaka vorgetragen, die nicht vom Buddha selbst stammen. Es sind Texte der Scholastik, Auflistungen.

Die gesamte Lehre besteht aus Listen. Analyse ist ein Mittel zur Lehrdarstellung. Zum Beispiel gibt es eine Zergliederung in Majjhima Nikāya 28, Mahāhatthipadopama Sutta. Vier edle Wahrheiten, darin enthalten: Leiden, kurz: die fünf Gruppen des Ergreifens, darin enthalten: Form, bestehend aus: vier Elementen, darin enthalten: Erde, zum Beispiel: die 19 festen Körperteile. Aber diese Zergliederung bleibt nicht beim Selbstzweck stehen, sondern mündet in die Aufforderung: Egal, wie wir es auch analysieren, es sollte so betrachtet werden: „Dieses gehört mir nicht, dieser bin ich nicht, dieser ist nicht mein Selbst."

So ein Praxisbezug fehlt den Listen im Abhidhamma Piṭaka. Wozu also soll es dann gut sein, sie zu rezitieren? Eine Todesfall-Veranstaltung soll drei Zwecke erfüllen:

1. Es sollen Verdienste geschaffen werden, die dem Toten gewidmet oder übertragen werden.

2. Die Anwesenden sollen an ihre eigene Sterblichkeit erinnert werden, um Dringlichkeit zur Praxis hervorzubringen.

3. Der Todesfall soll uns Gelegenheit zur Einsicht in die Natur der Existenz geben.

Zum Ablauf: Die Mönche tragen zuerst die Abhidhamma-Texte vor (siehe Seite 220 oder 222), dann empfangen sie Gaben von den Angehörigen des Toten, danach rezitieren sie die Paṁsukūla-Verse (Seite 226) und geben Anumodanā, einen Segen, der zu diesem Anlass passt (Seite 238). Zusätzlich kann ein Nachruf oder ein kurzer Dhammavortrag eingeflochten werden.

Der erste und zweite Zweck ist aus dem Ablauf und den Texten leicht ersichtlich. Der dritte – die Einsicht – erfordert etwas Erläuterung.

Die Abhidhamma-Texte sind lange Listen von allen möglichen Dingen (*dhammā*), Analysen anderer Art, Listen von verschiedenen Gattungen von Zusammenhängen (*paccaya*) – all dies macht unser Dasein aus. Aber es handelt sich nicht einfach nur um *Dinge*. Nach der Lehre von der bedingten Entstehung (*paṭicca samuppāda*) macht Unwissenheit aus den Dingen *Gestaltungen* oder *Be-ding*-ungen, Konditionierungen *(saṅkhārā)*. Diese Bedingungen werden zum Zubehör für unsere bedingte Existenz, sie gestalten unseren Platz im Universum, den wir ständig verteidigen müssen. Wir sind ständig am Reparieren, weil Gestaltungen unbeständig sind. Es gibt wohl keinen besseren Anlass, sich dies vor Augen zu führen, als einen Todesfall! Bei bestimmten Anlässen, zum Beispiel wenn ein Mönch gestorben ist, wird zusätzlich das Dhamma-Niyāma Sutta rezitiert, das die Unbeständigkeit und Leidhaftigkeit aller Gestaltungen noch unterstreicht.

Hier knüpfen die Paṁsukūla-Verse an. Sie runden die Auflistungen aus dem Abhidhamma ab, geben ihnen einen Sinn:

All die genannten Dinge sind Gestaltungen, flüchtige Bedingungen, sie kommen und gehen. Auch der Tod ist kein Ende, es kommen wieder neue Gestaltungen im nächsten Leben. Das Glück (der Befreiung) liegt nicht im *Ende* der jetzigen Gestaltungen, sondern in der *Stillung* aller Gestaltungen. Stillung findet statt, wenn Unwissenheit beseitigt wird und die Gestaltungen aufhören, Gestaltungen zu sein. Sie sind dann einfach nur Dinge, die den Befreiten nicht mehr konditionieren, nicht mehr bedrängen. Damit ist zugleich Todlosigkeit erreicht. Da sind nur noch Dinge, die entstehen, bestehend sich verändern und vergehen – kein Problem!

Gute Umgangsformen

Zum Abschluss meiner Ausführungen zu den Wirkungen des Chantens will ich nun doch ein wenig auf Magie eingehen. Einige Themenbereiche der Chants in diesem Buch haben mit zwischenmenschlichen Beziehungen zu tun. Im Umgang miteinander gibt es magische Eigenschaften, die sich mit bestimmten Wunder wirkenden Formeln anrufen lassen. Diese Formeln und die dazugehörigen magischen Kräfte können Harmonie und Freundschaft hervorzaubern und fördern. Es sind die Worte „Bitte“, „Danke“ und „Es tut mir leid“. ☺

Diese Zauberworte sind Schlüsselbegriffe zu den Qualitäten der Großzügigkeit, Dankbarkeit und Verantwortlichkeit. Wir erkennen einen Wert darin, etwas für andere zu tun; wir erkennen, dass andere etwas für uns tun; wir erkennen, dass wir für unser Tun verantwortlich sind und gelegentlich Fehler machen. Das sind drei Instanzen von Weisheit, die sich in unserem Umgang mit anderen niederschlagen. Gute Formen des Umgangs (auf Pāli *vinaya*) sind Bestandteil der Ordensdisziplin (auf Pāli ebenfalls *vinaya*); es

gibt bestimmte formalisierte Vorgehensweisen für Mönche und Nonnen, die den Umgang miteinander, aber auch mit den Unterstützern aus dem Laienstand harmonisch gestalten. Diese Zeremonien, die eigentlich gar keine sind, sondern Ausdruck schönen Verhaltens, können auch als Anregung für Nicht-Ordinierte aufgefasst werden; denn gute Umgangsformen zu pflegen, hat der Buddha als höchsten Segen bezeichnet (siehe Seite 117).

Zweimal Bitte

Das Wort *Bitte* hat im Deutschen zwei Bedeutungen. Wir verwenden das Wort, wenn wir etwas *haben wollen*. In diesem Buch geht es um spirituelle Wünsche: Bitte um Parittachanten, Bitte um einen Dhammavortrag, Bitte um Zuflucht, Bitte um Vergebung.

Die letztgenannte Interaktion ist unglaublich kraftvoll. Unter Ordinierten wird sie regelmäßig praktiziert, zum Beispiel wenn ein Ordensmitglied auf Reisen geht. Jeder Mensch macht Fehler, vor allem auch im Umgang mit anderen. Später fällt uns vielleicht ein, dass wir etwas falsch gemacht haben, aber dann besteht eventuell keine Möglichkeit mehr, diese Dinge anzusprechen, ins Reine zu bringen und aufzulösen. Reue und Selbstvorwürfe können die eigene Meditationspraxis ruinieren!

Manche Menschen verdrängen ihre Fehler, aber das hilft auch nicht weiter, weil Scheuklappen dem eigenen Verhalten gegenüber eine erfolgreiche Meditationspraxis schon von vornherein verhindern. Dass es die Bitte um Vergebung als formalen Akt gibt, kann uns dazu bewegen, regelmäßig darüber nachzudenken, ob wir uns anderen gegenüber korrekt verhalten haben. Ohne ein solches Mindestmaß an Aufrichtigkeit und Wahrhaftigkeit besteht kaum Hoffnung, in diesem Leben in Richtung Freiheit weiter zu kommen.

Jemanden um Vergebung zu bitten, ist eine Position der Stärke. Feiglinge können das nicht. Die Feigheit besteht im Mangel an Verständnis dafür, dass wir für unsere Taten verantwortlich sind. Selbst wenn wir unsere Verantwortung abstreiten und versuchen, die Schuld anderen in die Schuhe zu schieben, müssen wir die Folgen tragen und können ihnen nicht entgehen. Es ist kein Problem, Fehler zu machen, das ist Teil unseres unerwachten Daseins. Ein Problem wird daraus nur, wenn wir uns weigern, dafür einzustehen und daraus zu lernen.

Die Bitte um Vergebung ist also keine bloße Zeremonie, sondern eine Handlung der Transformation (oder weißen Magie). Wenn wir konkret wissen, dass wir etwas falsch gemacht haben, können wir es zusätzlich zu den formalen Worten mit der betreffenden Person besprechen. Aber es geht bei dieser Handlung des gegenseitigen Vergebens auch um Dinge, die uns vielleicht derzeit noch nicht bewusst sind, die erst später (oft in der Meditation) an die Oberfläche kommen. Und wenn es „nur“ schwarze Gedanken sind …

Wir verwenden das Wort *Bitte* auch, wenn wir etwas *geben wollen*: „Bitte sehr, das hier ist für dich!" Beim formalen Anbieten einer Spende an die Saṅgha wird tatsächlich eine Bitte daraus: „Mögen die Mönche diese Spende annehmen." Es ist wiederum ein Aspekt von Weisheit, der sich in einer Form des guten Umgangs niederschlägt.

Die Weisheit besteht in der Erkenntnis, dass Geben dem Gebenden mindestens genauso viel nützt wie dem Empfänger, dass wir beim Geben etwas bekommen. Dabei müssen wir noch nicht einmal an künftige kammische Er*geb*nisse denken. Die gegenwärtige Freude an der eigenen Großzügigkeit und an der Großzügigkeit anderer wird geradezu spürbar, wenn sich eine Gruppe von Menschen beim Akt des Gebens zusammenfindet und ihrer heilsamen Absicht durch die gemeinsam gesprochene oder gechantete Formel des Anbietens einer Spende Ausdruck verleiht.

Es geht hierbei auch um die Einsicht, dass Geben und Empfangen einander bedingen, dass es nicht selbstverständlich ist, Empfänger zur Verfügung zu haben, die der Gaben würdig sind, bei denen sich die Frucht des Gebens vervielfältigt. Die Saṅgha gilt als höchstes Verdienstfeld, weil sich in ihren Reihen Edle befinden, die den Weg zur völligen Läuterung entweder schon bis zum Ende, zumindest aber ein gutes Stück weit gegangen sind. Das ist der Grund, warum der Buddha die Spende an die Saṅgha gepriesen hat, nicht die Spende an individuelle Mönche, wie berühmt oder altehrwürdig sie auch sein mögen.

Teilen der Verdienste

Großzügigkeit äußert sich darin, dass wir mit anderen teilen – wir geben unsere materiellen Ressourcen, unsere Fähigkeiten, unsere Zeit, und wir geben Furchtlosigkeit, wir ver-*geben*. Das Teilen ist damit aber noch nicht zu Ende, denn wir können anschließend auch noch unsere Verdienste teilen. Dabei geht es um den Wunsch, dass die Früchte all unserer heilsamen Taten anderen Wesen zugute kommen mögen. Es geht also nicht nur um unsere Ausübung von Großzügigkeit, sondern auch um die Verdienste aus unserer Ethik und Herzensschulung.

Keine Frage, der Wunsch, Verdienste zu teilen, ist selbst eine heilsame, verdienstvolle Handlung, denn was immer wir auch zum Wohle unseres inneren Wachstums unternehmen, wir tun es nicht nur für uns selbst, sondern denken dabei auch an andere – wir verhindern, dass Selbstsucht unsere Praxis korrumpiert.

Hier wird wieder einmal deutlich, wie verschiedene Aspekte der Übung ineinander greifen, sich gegenseitig bedingen und fördern. Daher ist es nicht weiter verwunderlich, dass sich auch die formalen Seiten der Praxis, zum Beispiel das Chanten, nicht in Schubladen pressen lassen. Die kurze Wid-

mung der Verdienste auf Seite 244 zum Beispiel findet sich in manchen Chantingbüchern in der Rubrik „Aussenden von Mettā"; oder das „Kleine Universum des Segens", hier unter „Anumodanā" einsortiert, gilt auch als Paritta-Text.

Das Teilen und Widmen von Verdiensten wird in allen buddhistischen Traditionen ausgeübt und gehört zu den grundlegenden Praktiken. Im Kanon finden wir jedoch nur spärliche Informationen dazu. Eine Frage drängt sich auf: Kommen die Verdienste überhaupt an? Der Buddha beantwortet die Frage in einer Lehrrede (Aṅguttara Nikāya 10. 177): Für Wesen, die uns als Menschen einmal nahestanden und die nach ihrem Tod im Bereich der Hungergeister (*petas**) wiedergeboren wurden, sind gewidmete Verdienste wie Nahrung. Sie profitieren unmittelbar davon.

Devas werden in den Texten der Verdienst-Übertragung oft genannt. Sie können unsere heilsame Absicht des Teilens mit ihren speziellen Kräften wahrnehmen und sich darüber freuen. Unsere Verdienst-Widmung ist somit ein direkter Auslöser für eine Zunahme heilsamer Qualitäten bei ihnen.

Andere Wesen, wie Menschen, Tiere oder Bewohner höllischer Daseinsbereiche, können wir nicht direkt erreichen. Dennoch ist das Widmen der Verdienste auch hier nicht vergeblich. Schließlich bringen wir dadurch mehr Helligkeit in unser Herz, in unsere Handlungen, in den Umgang mit anderen Wesen, in die Welt ganz allgemein.

Doppelspiegel der Freude

Nach Erhalt einer Spende geben Mönche *Anumodanā*, was oft als „Segen" bezeichnet wird. In Wirklichkeit aber haben sich die Spender durch ihre Gabe bereits selbst gesegnet. Anumodanā ist die Art und Weise, wie Mönche „Danke" sagen.

Anumodanā ist ein Ausdruck der Wertschätzung und Freude über die heilsame Handlung der Spender; wörtlich bedeutet das Wort „anschließendes Freuen". Freude über das Gute, das andere erlangt haben, ist selbst eine heilsame Handlung. Deshalb geben die Empfänger des „Segens" anschließend oft mit dem Ausruf „Sādhu!" (Wunderbar!) wiederum ihrer Freude darüber Ausdruck, was wiederum eine heilsame Handlung ist, die den Mönchen Anlass zur Mitfreude gibt. Und so weiter.

Genau wie beim Teilen von Verdiensten wird auch hier das Gegebene durch den Akt des Gebens nicht weniger. Im Gegenteil, die beteiligten Seiten sind wie ein Doppelspiegel, wie zwei sich parallel gegenüberstehende Spiegel, die das Objekt zwischen ihnen bis ins Unendliche vervielfältigen. Beim Anumodanā wird besonders deutlich, was eigentlich für alle Formen des guten Umgangs miteinander gilt. Alle Beteiligten können nur gewinnen. Die innere Haltung zählt. Das Chanten liefert den passenden Rahmen dazu.

„Schwester, seit ich mit der edlen Geburt geboren wurde, besinne ich mich nicht, vorsätzlich Lebendigem das Leben geraubt zu haben. Bei dieser Wahrheit, mögest du gesund sein, möge dein Kind gesund sein.“ Da wurden die Frau und das Kind gesund.

Majjhima Nikāya 86, Aṅgulimāla Sutta

Ursprünge

Doppelt kanonische Texte

In diesem Kapitel will ich der Frage nachgehen, ob unsere Chantingpraxis auf den Buddha zurückzuführen ist oder ob es sich um eine spätere Erfindung handelt. Es besteht kein Zweifel, dass die Lehrreden vom Buddha stammen, und wir finden Belege in den Suttas, dass er das Lernen und Rezitieren der Lehre gepriesen hat. Es wird aber manchmal bezweifelt, dass der Buddha die Praxis des Rezitierens *als Paritta* gelehrt hat.

Es gibt einen harten Kern von kanonischen Texten, in denen die Echtheit der Paritta-Praxis zweifach bestätigt wird, das heißt, in den ältesten Teilen des Kanons finden wir sowohl deren Wortlaut, als auch die Bestätigung, dass es sich dabei um Texte handelt, deren Rezitation eine positive, schützende Wirkung hat.

Khandha Paritta

Dieser Schutztext hat seinen Ursprung im „Ahi Mettā Sutta“, der Lehrrede über Mettā für Schlangen, Aṅguttara Nikāya 4. 67 (nach Ehrw. Ñāṇatiloka):

> *Einst weilte der Erhabene im Jeta-Hain bei Sāvatthī, im Kloster des Anāthapiṇḍika. Zu jener Zeit aber war gerade zu Sāvatthī ein gewisser Mönch in Folge eines Schlangenbisses gestorben.*

Da gingen die Mönche zum Erhabenen und berichteten ihm davon, und der Erhabene sprach:

> *„Sicherlich, ihr Mönche, hat jener Mönch die vier Königsfamilien der Schlangen nicht mit gütigem Geiste durchstrahlt. Hätte nämlich, ihr Mönche, jener Mönch die vier Königsfamilien der Schlangen mit gütigem Geiste durchstrahlt, so wäre wahrlich jener Mönch nicht von einer Schlange gebissen worden und gestorben. Was sind die vier Königsfamilien der Schlangen? Das sind die Virūpakkhas, Erāpathas, Chabyāputtas, und Kaṇhāgotamakas.“*

Niemand weiß, was diese Königsfamilien in heutigen zoologischen Begriffen sind, aber das ist auch nicht so wichtig. Der Buddha fuhr fort:

> *„Ich rate euch, ihr Mönche, die vier Königsfamilien der Schlangen mit gütigem Geiste zu durchstrahlen. Zu eigener Wehr, zu eigenem Schutz und Paritta. So nämlich …“*

… und dann folgt der Paritta-Text (siehe Seite 126), ein Ausdruck des Wohlmeinens für alle Wesen. Der springende Punkt dabei ist, dass die Tiere, die uns Schaden zufügen können, begrenzt sind und im Vergleich zur Unermesslichkeit von Buddha, Dhamma, Saṅgha keine Rolle spielen.

Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass es bei Schlangen gut funktioniert oder zumindest nicht nicht funktioniert. Trotz einer stattlichen Reihe

von hautnahen Begegnungen mit gefährlichen Schlangen in Thailand ist mir von ihnen nie Leid zugefügt worden, ja, sie haben sich nicht einmal unfreundlich gebärdet. Bei Moskitos und Zecken funktioniert es meiner Erfahrung nach leider nicht.

Dhajagga Paritta

Der mächtigste und universale Schutztext ist die Besinnung auf Buddha, Dhamma, Saṅgha. Laut Luang Phõ Thõng Däng ist es die kraftvollste Wahrheitsäußerung, denn es sind die Worte, mit denen ein vollkommen Erwachter sich selbst beschreibt. Die Formel, die mit *Itipi so Bhagavā* beginnt, findet sich an etlichen Stellen in den Lehrreden. Im „Dhajagga Sutta", der Lehrrede über die Fahnenspitze, Saṁyutta Nikāya 11. 3 (Neuzugang in dieser Auflage), erläuterte der Buddha die Schutzwirkung des Besinnungstextes.

Er erzählte den Mönchen von einem Krieg zwischen Devas und Asuras (Dämonen). Sakka, der Götterkönig im Himmel der Dreiunddreißig, riet damals seinen Mitstreitern, auf die Spitze seines Banners zu blicken oder auf die Fahnenspitze eines anderen Götterkönigs, um dadurch eventuell aufsteigende Angst, Schrecken und Gruseln zu bannen. Der Buddha erklärte seinen Mönchen, dass die Wirkung so einer Maßnahme ungewiss sei, weil Sakka und die anderen Götterkönige noch nicht von Gier, Hass und Verblendung frei und somit selbst noch Angst, Schrecken, Furcht und Flucht unterworfen sind.

Wenn seine Mönche allein im Wald weilend von Angst, Schrecken und Gruseln überfallen würden, dann sollten sie sich mit Hilfe der üblichen Formel auf Buddha, Dhamma und Saṅgha besinnen, um Angst, Schrecken und Gruseln zu bannen. Die Wirkung dieser Maßnahme sei gewiss, weil der *Tathāgata** von Gier, Hass und Verblendung frei und somit Angst, Schrecken, Furcht und Flucht nicht mehr unterworfen ist.

Luang Phõ erzählte mir, dass *Itipi so* auch Schutz vor der Belästigung durch feinstoffliche Wesen bietet. Der klassische Schutztext für den Fall unerwünschter Heimsuchung durch unsichtbare Besucher ist aber der folgende.

Āṭānāṭiya Paritta

Dieses Paritta hat seinen Ursprung im Āṭānāṭiya Sutta, Dīgha Nikāya 32.

Der Buddha weilte am Geiersberg bei Rājagaha. Sehr viele Devas aus der ersten Ebene oberhalb des Menschenbereichs, dem Himmel der vier Großkönige, kamen zu Besuch. Einer von ihnen mit Namen Vessavana sagte zum Buddha: „Es gibt Geister oder feinstoffliche Wesen, die keine Ethik besitzen und dem Buddha nicht gewogen sind, weil dieser immer von der Notwendigkeit eines ethischen Wandels spricht. Und wenn sich seine Schüler in der

Wildnis aufhalten, könnten sie unter Umständen Gefahr laufen, von diesen übelwollenden *Yakkhas** belästigt zu werden. Darum möge der Buddha Āṭānāṭiya Paritta lernen." Der Buddha stimmte schweigend zu, und Vessavana brachte ihm dann den Paritta-Text bei.

Der Kommentar zu dieser Lehrrede sagt: Nur aus dramaturgischen Gründen hat der Buddha schweigend zugestimmt, weil ein Buddha nichts mehr lernen muss; er weiß schon alles.

Soviel zur politischen Korrektheit des Kommentars. Vessavana trug also diesen Paritta-Text vor – die Ehrerweisung an die sieben Buddhas der Vergangenheit, *Vipassissa namatthu*. Dann listete er die Bösen und die Guten im Bereich der feinstofflichen Wesen auf. Abschließend riet Vessavana, den Paritta-Text zu rezitieren, falls die Bösen Ärger machen sollten. Der Text sei eine Art Ausweis, der die Zugehörigkeit zu den Guten dokumentiert und zugleich eine Art Notruf an die Deva-Polizei. Der Buddha erzählte am nächsten Morgen seinen Mönchen ausführlich von der Begegnung.

Der Kerntext des Paritta, die Ehrerweisung an die sieben Buddhas (der erste Absatz auf Seite 138), wurde in späteren Jahrhunderten in Sri Lanka auf 28 Buddhas erweitert – nach einem spätkanonischen Text namens *Buddhavaṁsa.* Es folgen Beschreibungen der Eigenschaften, die alle Buddhas gemeinsam haben; das ist eigentlich der wichtigste Lehrinhalt des Textes. Den Abschluss bilden Anrufungen verschiedener Devas, Wahrheitsäußerungen und Lobpreisungen des dreifachen Juwels und eine Segensformel, Verse aus dem Dhammapada. Das gesamte Paritta in seiner heutigen Form zu rezitieren, dauert ungefähr eine Viertelstunde.

Beim Kontakt oder einer Konfrontation mit feinstofflichen Wesen gilt die Rezitation des Āṭānāṭiya Paritta (Kerntext) als Notmaßnahme, wenn sanftere Formen des Umgangs nicht gefruchtet haben. Als erstes sollte man in so einem Fall mit Wohlmeinen reagieren, Mettā aussenden, freundliche Gedanken hegen, Verdienste widmen. Denn in vielen Fällen wollen diese Wesen uns ja nichts Böses; sie stecken vielleicht in einer Situation des Mangels und wollen nur unsere Hilfe. Es ist ja nicht ihr Fehler, dass wir bei so einem Kontakt erschrecken. Oft sind wir es selbst, die den Kontakt verursacht haben, wenn wir unsere Gedanken nicht im Zaum halten. Ein Geisteszustand der Gier kann leicht mit dem Wesenszug eines Hungergeistes (Peta) in Resonanz geraten. Oft reichen ein paar nette Gedanken, und der Spuk ist vorüber.

Wenn nicht, wäre die nächste Maßnahme, über die Natur des eigenen Körpers zu kontemplieren. Damit entziehen wir dem Körper die Eigenschaft, begehrenswert zu erscheinen. Er ist dann für potenzielle Besucher nicht mehr attraktiv. Es geht aber nicht darum, den Körper abstoßend oder gar eklig erscheinen zu lassen – das wäre das andere Extrem in Richtung Abneigung – sondern als eigentümerlos und leer.

Erst wenn auch das nicht hilft, ist es an der Zeit, einen Schutzwall zu errichten, innere und äußere Abwehrkräfte zu mobilisieren, es dabei vielleicht erst einmal mit *Itipi so* zu probieren, danach mit *Vipassissa namatthu*. Das heißt aber nicht, dass wir Āṭānāṭiya Paritta nur im Ausnahmezustand rezitieren sollten. Schließlich handelt es sich um einen schönen, kraftvollen Text der Ehrerweisung. Im Kloster Muttodaya kommt er mindestens zweimal im Monat zur Aufführung, weil unser Stūpa den 28 Buddhas gewidmet ist.

Bojjhaṅga Paritta

In einer Lehrrede namens Girimānanda Sutta, Aṅguttara Nikāya 10. 60, geht es um Heilung von Krankheit. Der Buddha riet seinem Aufwärter, dem Ehrwürdigen Ānanda, dem erkrankten Mönch Girimānanda eine Liste von zehn meditativen Wahrnehmungen vorzutragen und zu erläutern. Das sollte dessen Heilungsprozess in Gang bringen. Der Ehrwürdige Ānanda befolgte den Rat, und der Ehrwürdige Girimānanda wurde gesund.

Diese ziemlich lange Lehrrede wurde neu in den Sutta-Teil des Buches aufgenommen, nicht nur wegen ihrer gesundheitsfördernden Wirkung, sondern auch, weil die Zehnerliste schon fast ein Meditationshandbuch in Kurzfassung ist. Wer nicht viel Zeit hat, kann sich auf die Rezitation der Besinnung auf die Natur des Körpers (auf Seite 99) oder die Beschreibung der Atemachtsamkeit (Seite 212) beschränken, beides Bestandteile der Zehner-Liste. Das heißt, wir können diese beiden Textauszüge als gesundheitsfördernde Parittas auffassen und anwenden.

Es geht noch kürzer mit einem weiteren Genesung fördernden Text, der zwar in dieser Form nicht im Kanon auftaucht, aber eine Zusammenfassung von drei Suttas im Saṁyutta Nikāya ist (Bojjhaṅga Saṁyutta 14-16), die von der heilenden Wirkung der Rezitation der sieben Erwachensglieder berichten: Bojjhaṅga Paritta (Seite 130)

Ich bin mir nicht sicher, ob der Effekt des Bojjhaṅga Paritta derselbe ist, wie er im Text und in den Suttas aus dem Bojjhaṅga Saṁyutta beschrieben wird. Die Heilung der drei großen Seher wurde durch ihre Freude über das Hören eines Vortrags eines Lehrinhalts bewirkt. Das Paritta dagegen beruht auf einer Wahrheitsäußerung.

Aber das ist vielleicht besser so; denn wenn selbst der Buddha, der die sieben Erwachensglieder ja entdeckt hatte, diese zu Heilungszwecken *hören* musste, dann ist es für weniger erleuchtete Wesen möglicherweise zu schwierig, in Resonanz mit einer Lehre zu treten, die eher etwas für Fortgeschrittene ist.

Aṅgulimāla Paritta

Eine der dramatischsten Geschichten des Pālikanons ist die Wandlung des wahnsinnigen Massenmörders Aṅgulimāla zum friedfertigen Mönch, der im Lauf seiner Praxis sogar Befreiung erlangte. Der Bericht ist in Majjhima Nikāya 86, Aṅgulimāla Sutta, überliefert.

In einer Episode darin sah der Ehrwürdige Aṅgulimāla eine Schwangere, die kurz vor einer Geburt mit Komplikationen stand. Er berichtete dem Buddha davon. Dieser empfahl ihm, mit einer Wahrheitsäußerung helfend einzugreifen, bei der er sich darauf berufen sollte, noch nie ein Lebewesen getötet zu haben. Der ehemalige Massenmörder wandte ein, dass das aber eine vorsätzliche Lüge wäre. Der Buddha modifizierte dann die Wahrheitsäußerung dahingehend, dass sie sich auf Aṅgulimālas *edle Geburt* bezog.

Wir können davon ausgehen, dass der Buddha von den fast eintausend Morden seines Schülers wusste. Der Dialog ist ein dramatisierter Hinweis auf die Natur eines machtvollen Wahrheitsvorgangs. Selbst die Berufung auf Ethik – hier das Nicht-Töten – ist noch relativ unbedeutend im Vergleich zur *edlen Geburt*. Gemeint ist damit vermutlich Aṅgulimālas Stromeintritt oder zumindest seine Ordination, die der erste Schritt in Richtung seiner überweltlichen Verwirklichung war, die ihn wiederum bis zum Ende von Ethik führte.

Dieses Paritta ist auch heute noch als Segen für Schwangere populär. Sicherlich ist es hilfreich, wenn die Mönche, die sich Aṅgulimālas Wahrheitsäußerung bedienen, zumindest auf ethischem Gebiet dem Inhalt gerecht werden.

Anumodanā

Etliche der Anumodanā-Texte in diesem Buch sind im Kanon zu finden. Aber in nur wenigen Fällen wird ausdrücklich bestätigt, dass der Buddha oder einer seiner Mönche, den entsprechenden Text *als Anumodanā* gegeben haben. Das einzige Beispiel hier sind die Verse „Devat'ādissa-dakkhiṇā'numodanā" (Seite 234), deren Ursprung im Vinaya Piṭaka, Mahāvagga VI, 28, erzählt wird.

Zwei Minister von Magadha, Sunīdha und Vassakāra, luden den Buddha samt Saṅgha in Pāṭalidorf am Ganges zum Essen ein. Am Tag davor sah der Buddha mit seinem himmlischen Auge, dass sich Devas in großer Zahl eingefunden hatten. Ānanda gegenüber sagte er die Zukunft für das Dorf voraus, das unter dem Namen Pāṭaliputta zur bedeutendsten Stadt erblühen würde. In der Tat wurde es ein paar Jahrhunderte später die Hauptstadt des Mauriya-Reiches, das unter der Regierung von König Asoka fast ganz Nordindien umfasste. Nach der Mahlzeit gab der Buddha diesen Segen unter Anspielung auf die Devas und die vorhergesehene glänzende Zukunft.

Weitere kanonische Texte

Viele weitere Parittas in diesem Buch finden wir ebenfalls in den frühen Texten des Kanons vor, aber die Bestätigung, dass es sich um Parittas handelt, fehlt hier. In vielen Fällen ist es eine Frage der Überlieferung, ob bestimmte Texte als Parittas betrachtet werden, und die Auslegung variiert je nach Land und Tradition.

Ein allen Traditionen gemeinsamer Nenner sind die drei Kardinal-Suttas, mit denen die Lehrtätigkeit des Buddha begonnen hatte. Genau deshalb haben sie einen Quasi-Paritta-Status erlangt und sind sowohl im Sutta Piṭaka als auch im Vinaya festgehalten: Dhamma-cakkappavattana Sutta, Anatta-lakkhaṇa Sutta und Āditta-pariyāya Sutta. Luang Phõ Thõng Däng betrachtet die Nachgeschichte zur „Lehrrede vom Ingangsetzen des Dhammarades" als eigenständiges Paritta; denn es geht da um eine mächtige Wahrheitsäußerung, die durch sämtliche Devabereiche hallt!

Maṅgala Sutta

Kurze glücksverheißende Verse bieten sich aufgrund ihrer Inhalte an, wie „Glückstag" oder „Sichere Zuflucht". Und natürlich die „Lehrrede vom Segen", die die Quintessenz aller Segnungen zum Thema hat. Das Maṅgala Sutta, Sutta Nipāta Verse 258-269 und Khuddakapāṭha 5, ist auch das erste Paritta aus einem Dreierset von Lehrreden in Versen, das in zwei Sammlungen enthalten ist. Diese Sammlungen, Sutta Nipāta und Khuddakapāṭha, standen den Teilnehmern des ersten Konzils zwar noch nicht zur Verfügung, werden aber als authentisches Buddhawort angesehen und wurden beim zweiten Konzil in den Kanon aufgenommen. Die beiden anderen Suttas aus dem Dreierset erhalten ihre Bestätigung als Parittas durch die im Kommentar erzählten Ursprungsgeschichten.

Ratana Paritta

Das Ratana Sutta, Sutta Nipāta 224-241 und Khuddakapāṭha 6, ist zwar in ganzer Länge ein Paritta, oft werden aber nur sechs Strophen daraus rezitiert. Nach der Geschichte im Kommentar wurde der Buddha von den Licchaviern um Hilfe nach Vesālī gerufen. Dort herrschte eine Hungersnot, viele Menschen waren gestorben, Leichen lagen herum, üble Dämonen suchten die Gegend heim und die Pest war ausgebrochen.

Als der Buddha in Vesālī eintraf, brach heftiger Regen los und wusch erst einmal die Stadt sauber. Danach brachte der Buddha dem Ehrwürdigen Ānanda die Strophen des Ratana Sutta bei und beauftragte ihn, in Begleitung der licchavischen Aristokraten in der ganzen Stadt herum zu gehen und dabei diese Lehrrede zu rezitieren. Außerdem sollte er Wasser aus des

Buddhas eigener Almosenschale, die dieser bei der ersten Rezitation in Händen gehalten hatte, versprengen. Hier hat also die Tradition des Weihwassers, das manchmal beim Paritta-Chanten hergestellt oder „aufgeladen" wird, ihren Ursprung.

Ratana Sutta ist im Prinzip eine Beschreibung von Buddha, Dhamma, Saṅgha, also eine Wahrheitsäußerung auf sehr hoher Ebene. Dieser Wahrheit konnten die Dämonen nicht widerstehen, sie flohen aus der Stadt. Auch die Seuchen verschwanden, die Menschen wurden gesund.

Nach der Tour durch die Stadt wurde die Lehrrede in der Stadthalle noch einmal öffentlich gegeben.

Karaṇīya Mettā Sutta

Die Lehrrede über die Praxis des Wohlmeinens, der liebenden Güte, ist einer der populärsten Texte im Kanon; Sutta Nipāta 143-152 und Khuddakapāṭha 9. Der Buddha lehrte sie einer großen Gruppe von Mönchen, die in einer abgelegenen Waldgegend des Himālaya meditieren wollten, aber von den dort wohnenden Devas vertrieben wurden. Der Buddha ermahnte die Mönche, sich nicht als Eindringlinge im Wohngebiet der Devas zu gebärden, sondern mit einem Herzen voller Güte auch das Wohlwollen der Gastgeber zu erwerben. Die Mönche folgten der Anweisung und konnten fortan ungestört im Wald meditieren.

Die Verse dienen einerseits als Auslöser für die beschriebene Herzensqualität, werden aber traditionell auch als eine Art Ausweis für den Umgang mit Devas angesehen, ähnlich wie im Fall des Āṭānāṭiya Paritta. Jedenfalls heißt es, dass die Devas das Mettā Sutta gerne hören.

Eine weitere Lieblingslehrrede der Devas ist das Mahāsamaya Suttanta aus dem Dīgha Nikāya (neu in dieser Auflage), das ebenfalls einen Quasi-Paritta-Status hat.

Anumodanā

Die meisten Segensformeln, die von Mönchen nach Erhalt einer Spende gespochen werden, fallen in diese Kategorie. Es sind kanonische Texte, aber ihr Gebrauch als Anumodanā ist eine Frage der Überlieferung.

Der klassische Essenssegen „Yathā vārivahā …" und der Segen bei Todesfallveranstaltungen „Adāsi me akāsi me" stammen aus einer ganz kurzen Lehrrede, Tirokuṭṭa (oder Tirokuḍḍa) Sutta, Khuddakapāṭha 7. Die Geschichte dazu ist um einiges länger als die Lehrrede selbst, aber recht originell:

Die Lehrrede wurde am dritten Tag des ersten Besuchs des Buddha in Rājagaha gegeben. In der Nacht davor hatten Petas, Hungergeister, in König Bimbisāras Palast heftigen Spuk veranstaltet. Zur Zeit des früheren Buddha

Phussa waren sie Angestellte gewesen, die mit der Aufgabe betraut waren, dem Buddha und seinen Mönchen Almosen zu geben. Aber sie vernachlässigten ihre Pflichten und zweigten einige der Gaben für sich selbst ab. Als kammisches Ergebnis mussten sie lange in einem Höllenbereich leiden. Zur Zeit des Buddha Kassapa wurden sie als Petas wiedergeboren. Kassapa sagte ihnen, dass in ferner Zukunft einer ihrer früheren Verwandten, Bimbisāra mit Namen, dem Buddha Gotama aufwarten und ihnen die Verdienste widmen würde. So lange Zeit hatten sie auf dieses Ereignis gewartet, aber König Bimbisāra erfüllte ihre Erwartungen nicht. Daher das Getöse.

Der Buddha erklärte Bimbisāra den Sachverhalt. Dieser gab dann Almosen im Namen der Petas. Die Verdienste waren wie Nahrung für sie. Der Spuk war vorüber und die Petas gelangten auf glücklichere Fährte.

Einige Texte stammen aus der Angereihten Sammlung, Aṅguttara Nikāya. Sie alle beschreiben den Segen des Gebens. „Āyudo balado …“ (aus A 5. 37) bedarf keiner Erläuterung, die Aussage der Lehrrede ist in den Versen enthalten.

Die Lehrrede zu „Aggato ve pasannānaṁ …“ (A 4. 34) hat ein interessantes Detail bei der Auflistung der höchsten Objekte für die Inspiration:

> *Soweit es gestaltete Dinge gibt, als Höchstes darunter wird der edle achtfache Pfad bezeichnet. Jene, die vom edlen achtfachen Pfad inspiriert sind, sind vom Höchsten inspiriert. Den vom Höchsten Inspirierten aber wird höchste Frucht zuteil.*
>
> *Soweit es gestaltete Dinge oder ungestaltete gibt, als Höchstes unter diesen Dingen wird Entreizung bezeichnet, also Befreiung vom Dünkel, Stillung des Durstes, Ausreißen des Verlangens, Durchbrechen der Runde, Vernichtung des Begehrens, Entreizung, Auflösung, Nibbāna. Jene, die vom Dhamma inspiriert sind, sind vom Höchsten inspiriert. Den vom Höchsten Inspirierten aber wird höchste Frucht zuteil.*

„Kāle dadanti sapaññā …“ (aus A 5. 36) wird traditionell bei einer Kaṭhina-Spende gegeben. Die Lehrrede beschreibt fünf Anlässe des Gebens „zur rechten Zeit“. Die Kaṭhina-Feier ist interessanterweise aber nicht aufgelistet, sondern:

> *Man bringt dem ankommenden Gaste Gaben dar; dem Fortgehenden bringt man Gaben dar; dem Kranken bringt man Gaben dar; bei Nahrungsmangel bringt man Gaben dar; was es aber an Erstlingskorn und Erstlingsfrüchten gibt, das bringt man als Ersten den Tugendhaften dar.*

Spätkanonische Texte

Beim dritten Konzil und möglicherweise später noch wurde der Kanon um Texte erweitert, die nicht auf den Buddha oder seine erwachten Schüler der ersten Generation zurückzuführen sind.

Zwei wichtige Parittas haben ihren Ursprung in den Jātakas, einer Sammlung von Geschichten aus früheren Leben des Buddha, als er viele Äonen lang als Bodhisatta die spirituellen Tugenden (pāramis) vervollkommnete, die zum Erwachen als *Sammāsambuddha** notwendig sind. Die Verse, die das Kernstück der Jātakas bilden, gelten als kanonisch bzw. authentisches Buddhawort. Die Geschichten drumherum, ohne die der Sinn oder Kontext der Verse oft nicht zu erschließen ist, sind das Produkt einer sich weiter entwickelnden Erzähltradition und haben oft einen legendenhaften, zugleich pädagogischen Charakter.

Im Fall dieser beiden Jātakas geht die Bedeutungserweiterung – über ihren reinen Inhalt hinaus als Segenstexte – aus dem Inhalt der Geschichte hervor. Im Mora Jātaka wird sogar in den zentralen Versen gesagt, dass es sich um ein Paritta handelt.

Vaṭṭaka Paritta

Die Verse stammen aus dem Vaṭṭaka Jātaka (Nummer 35). Der Buddha war mit einer Gruppe von Mönchen auf Wanderschaft, als sie von einem Waldbrand bedroht wurden. Aus der Übersetzung von Julius Dutoit:

> *Da sprachen einige noch unbekehrte Mönche, von Todesfurcht erfasst: „Wir wollen ein Gegenfeuer machen; an den Ort, wo es brennt, wird das andere Feuer nicht herankommen"; und sie schlugen ihre Reibhölzer zusammen und machten ein Feuer. Aber einige andere sagten: „Freunde, was tut ihr da? … Obwohl ihr mit dem Buddha geht, sagt ihr: »Wir wollen ein Gegenfeuer machen.« Ihr kennt nicht die Buddha-Macht; kommt, wir wollen zum Meister hingehen." Und sie kamen von vorn und hinten alle zusammen und gingen zum Erhabenen hin. Der Meister stand auf einem Fleck, umgeben von einer großen Schar von Mönchen. Das Feuer kam brüllend heran, als wollte es sie überwältigen; als es aber zu der Stelle kam, wo der Vollendete stand, und noch sechzehn Karisas von dieser Stelle entfernt war, da erlosch es wie eine Grasfackel, die man ins Wasser taucht. Über einen Platz von sechzehn Karisas konnte es sich nicht ausbreiten.*
>
> *Da begannen die Mönche die Vorzüge des Meisters zu rühmen … Als der Meister ihre Rede hörte, sprach er: „Ihr Mönche, dies ist jetzt nicht meine Kraft, wodurch das Feuer, als es an diesen Fleck Erde kam, erlosch; dies ist die Kraft einer Glaubensbestätigung in einer früheren Existenz. An diesem Orte nämlich wird dieses ganze Welt-*

alter hindurch kein Feuer brennen; denn es ist ein Wunder, das ein Weltalter hindurch fortdauert.“ Darauf legte der ehrwürdige Ananda ein Tuch vierfach zusammengefaltet hin zum Sitze für den Meister. Und der Meister setzte sich nieder und … erzählte folgende Begebenheit aus der Vergangenheit.

Der Bodhisatta war in einem Leben als Wachtelküken aus einem Ei geschlüpft; kurz danach war er noch nicht in der Lage, aus eigener Kraft einem herannahenden Waldbrand zu entgehen. Seine einzige Rettungsmöglichkeit war eine Wahrheitsäußerung, die auf weltlicher richtiger Ansicht und auf der Erinnerung an frühere Buddhas, die er auf seinem eigenen Weg zum Erwachen bereits getroffen hatte, beruhte. Auf dieser Wahrheit fußend wirkte er einen Wahrheitsprozess (saccakiriya), der den Waldbrand zum Stehen brachte – siehe Seite 128.

Weltliche richtige Ansicht ist das Anerkennen ethischer Wirksamkeit und Verantwortung und die Überzeugung, dass es spirituell verwirklichte Wesen gibt. Sie wird an einigen Stellen in den Suttas so beschrieben: „Es gibt Frucht und Ergebnis guter und schlechter Taten (Ethik); … es gibt gute und tugendhafte Wahrheitssucher und religiöse Menschen (*Samaṇa*s* und Brahmanen), die diese Welt und die andere Welt durch eigene Verwirklichung mit höherer Geisteskraft erfahren haben und erläutern.“

Anschließend lehrte der Buddha die vier edlen Wahrheiten. Am Ende des Vortrags erlangten einige Zuhörer den Stromeintritt, einige wurden Einmalwiederkehrer, einige Nichtwiederkehrer und einige sogar Arahants.

Das ist der Clou bei der Geschichte. Einen Waldbrand zum Stehen zu bringen, ist sicherlich ein beeindruckendes Wunder. Aber es ist, ebenso wie die Wahrheiten, auf denen es beruht, eine weltliche Angelegenheit. Die edlen Wahrheiten sind von höherer Art als die Wahrheit des Bodhisattas, der das Überweltliche damals ja noch nicht verwirklicht, noch nicht für sich wahr gemacht hatte. Die Verwirklichung der vier edlen Wahrheiten öffnet das Tor dazu, Befreiung zu erlangen, dem Leiden ein für alle mal zu entkommen. Das ist das wahre Wunder!

Mora Paritta

Mora Jātaka (Nummer 159) spielt in Sāvatthī, im Jetahain. Ein Mönch war unzufrieden mit dem heiligen Leben, er wurde zum Buddha zitiert, und der Buddha fragte: „Was ist los?“ Der Mönch sagte: „Ich habe eine schöne Frau gesehen, und seitdem bin ich ganz verwirrt, sind meine Sinne durcheinander.“ Da sagte der Buddha: „Das ist ganz normal, das kann jedem passieren. Das ist mir auch schon mal passiert.“ Er erzählte dann eine Geschichte aus einem früherem Leben als Pfau. Es war zu der Zeit, als Brahmadatta König von Benares war, muss also schon länger her sein. Dieser Pfau war golden, schön, intelligent, konnte sprechen, und weil er wusste, dass er sicherlich

eine begehrte Trophäe sein würde, zog er sich in eine abgelegene Bergregion zurück. Jeden Morgen und jeden Abend schützte er sich und seine Unterkunft mit dem Text auf Seite 126.

Für mich hat der Text etwas seltsam Anrührendes. Es ist der Ausdruck des religiösen Gefühls eines Pfaus, eine Art Proto-Religion. Er sieht in der Sonne das große Himmels-Auge, den König am Himmel, der über der ganzen Welt strahlt. Aber diese Worte, *helläugiger Herrscher, Erdenrunderheller,* sind Beschreibungen, die ebenso auf einen Buddha zutreffen – *goldfarben* übrigens auch. Von daher überrascht es nicht, dass sich auch der Pfau an frühere Buddhas erinnerte, denen er Ehre erwies, mit deren Wahrheit er sich in Verbindung setzte.

Den Schutz durch die Wahrheit und Ehrerweisung hatte der Pfau auch dringend nötig, weil Königin Khemā, die Frau von Brahmadatta, von ihm geträumt hatte, seinen Aufenthaltsort herausfand und natürlich seiner habhaft werden wollte. Ein Jäger wurde geschickt. Dieser legte Schlingen aus, die aber aufgrund des Parittas nicht funktionierten. Nach sieben Jahren frustrierten Wartens starb der Jäger und vor Gram die Königin auch. Der König war recht ungehalten und gab eine Goldtafelinschrift in Auftrag: „Da und da lebt ein Pfau. Wer dessen Fleisch isst, wird unsterblich." Ein fieser Trick!

Sechs Generationen von Königen schickten ihre Jäger los; keiner von ihnen konnte den Pfau fangen. Der Jäger der siebten Generation wirkte dann einen Gegenzauber. Er nahm ein Pfauen-Weibchen mit, das sehr schön anzusehen war und eine wunderschöne Stimme hatte. Ein noch fieserer Trick.

Die Sonne ging auf und der Pfau wollte gerade seinen Schutztext rezitieren, da hörte er das Pfauen-Weibchen. Und statt „Nun steigt hinauf …", war „Nichts wie hin" alles, was ihm einfiel. Die Schlingen zogen sich zusammen und er wurde gefesselt zum König gebracht. Es gelang dem Pfau jedoch, sich aus der brenzligen Situation herauszureden und den König von der Unvermeidlichkeit von Altern und Tod zu überzeugen.

> *Nachdem er ihm so die Lehre erklärt hatte, befestigte er den König in den fünf Geboten. Der König, befriedigt hiervon, ehrte den Bodhisatta durch Verleihung der Königswürde und erwies ihm große Ehrung. Dieser gab ihm die Königswürde zurück und blieb noch ein paar Tage dort; dann ermahnte er ihn: „Lasse nicht nach in deinem Streben, o Großkönig", flog in die Luft empor und begab sich wieder nach dem Goldstabberge. Der König aber beharrte bei der Ermahnung des Bodhisatta, verrichtete gute Werke wie Almosen Geben u. dgl. und gelangte dann an den Ort seiner Verdienste.*

Nachkanonische Texte

In der thailändischen Waldtradition werden noch etliche weitere Texte gechantet, die erst nach Abschluss des Pālikanons verfasst worden sind. „Sambuddhe“ z.B. stammt vermutlich aus Südindien und zeigt bereits Einflüsse des Mahāyāna-Buddhismus. „Uṇhassavijaya“ soll vorzeitigen Tod verhindern. Dieser Paritta-Text ist ein umgearbeiteter Re-Import aus dem chinesischen Mahāyāna. Beide Texte sind neu in dieser Auflage..

Sri Lanka

Eine Reihe sehr schöner Texte stammt aus Sri Lanka. Sie wurden in einer Verssammlung namens „Mahā-Jayamaṅgala-Gāthā“ nach Thailand eingeführt (nicht zu verwechseln mit dem Potpourri „Mahā-Jayamaṅgala“ oder „Buddha-Jayamaṅgala-Aṭṭha-Gāthā“). Das geschah vermutlich zu einer Zeit, als der Theravāda-Buddhismus in Thailand Entwicklungshilfe aus Sri Lanka erhielt, gegen Ende einer 400-jährigen Blütezeit dort, etwa im 11. und 12. Jahrhundert unserer Zeitrechnung. Viele dieser Texte sind kürzere „Module“, die in unterschiedlichen Zusammensetzungen zu längeren Potpourris zusammengefügt wurden, bei denen oft das Wort „Jayamaṅgala“ (Siegessegen) im Titel vorkommt. Beispiele für diese Module sind die Verse, die im Āṭānāṭiya Paritta dem kanonischen Teil angehängt sind, oder das Modul „Jayanto bodhiyā mūle“ im „Mahā-Jayamaṅgala“.[21]

Einige Module werden auch als eigenständige Parittas rezitiert. Das Verabschieden der Devas zum Beispiel fällt in diese Kategorie. „Natthi me saraṇaṁ aññaṁ“ hat einen eigenen, schönen Titel: „Sacca-kiriyā-gāthā“, Verse des Wahrheitsprozesses – fußend auf der Zufluchtnahme zu Buddha, Dhamma, Saṅgha. „Jayanto“ begleitet traditionell das Wassersprenkeln nach einem Paritta-Vortrag.

Die Verse singhalesischen Ursprungs haben gemeinsam, dass sie vom Stil her den kanonischen Versen ähnlich sind. Die meisten stehen im achtsilbigen Śloka und entsprechen auch von der Wortwahl und dem Satzaufbau her in etwa den älteren Texten.

Sukhothai?

Ziemlich alt, aber mit Sicherheit nicht aus Sri Lanka, ist das zweite Modul im „Mahā-Jayamaṅgala“. Die Besonderheit daran ist, dass das Pāli aufgrund thailändischer Verballhornungen streckenweise bis zur Unkenntlichkeit abgeschliffen ist. Inhaltlich gibt es nicht viel her, aber der Klang ist mit den vielen „jaya jaya“ Passagen sehr dynamisch und kraftvoll, was die Beliebtheit dieses Chants erklärt.

Ich vermute, dass die Nummer aus der Sukhothai-Periode Thailands stammt (ca. 14. Jhdt.). Beweise habe ich keine, aber es spielt auch keine Rolle.

Neuzeitliche Kompositionen

Die bereits angesprochene Reformbewegung im 19. Jahrhundert brachte eine Menge kreativer Energie mit sich. Aus dieser Zeit stammen einige interessante Chants, die im Umfeld der Gaṇa Dhammayuttika verfasst wurden, möglicherweise von Phra Cõm Klão, dem Ehrwürdigen Vajirañāṇo persönlich. In jener Phase wurden sämtliche Pūjā-Texte in diesem Buch zusammengestellt, bestehend aus kanonischen Anteilen und neuen Kompositionen.

Rhythm …

Typisch für die Neukompositionen ist eine Verschiebung der Gewichtung vom Inhalt zur Form. Wir finden strenge längere Versmaße mit 11, 12 oder 14 Silben vor, deren Rhythmus über die gesamte Verslänge genau vorgegeben ist und strikt für das gesamte Werk eingehalten wird. Dieses Merkmal finden wir nirgends in den kanonischen Versen. Ich vermute, dass der Grund dafür in der Begegnung Phra Cõm Klãos mit der europäischen Kultur zu finden ist. Metrische Strenge ist bei unseren Klassikern üblich.

Der Nachteil dieser neuen Art, Verse zu schmieden, liegt im formalen Zwang, der zu seltsamen Wortschöpfungen und langen Verbundwörtern führt, deren Sinn manchmal unklar ist und die oft künstlich und aufgesetzt wirken. Der Vorteil des strengen Rhythmus wird beim Vortrag deutlich: Die Nummern „grooven“ enorm!

Beispiele für das Dichten à la Dhammayut sind Ratanattayappaṇāmagāthā (Seite 76), das Ehrerweisungs-Oktett (Seite 114) und die Verse der Verdienstübertragung „Yā devatā“ (Seite 246). Im Fall des Buddha-Siegessegen „Bāhuṁ“ (Seite 144) fand ich keinen Beleg dafür, dass er aus Phra Cõm Klãos Feder stammt, aber stilistisch gehört er mit Sicherheit ebenfalls in diese Kategorie.

Die acht Siegesgeschichten darin sind buddhistisches Allgemeingut, vom Ursprung her sehr bunt gemischt. Die Schlacht gegen Māra steht in der dargestellten Form nur im Kommentar zu den Jātakas. Die Bändigung des ungezogenen Yakkhas finden wir in Yakkha Saṁyutta Nr. 12, vom Kommentar dazu dramatisch ausgeschmückt. Die Besänftigung von Nāḷāgiri wird im Vinaya beschrieben, Cullavagga VII. 3. 11-12. Die Geschichte von Aṅgulimāla ist Gegenstand einer ganzen Lehrrede, Majjhima Nikāya 86 (der Kommentar weiß noch Etliches dazu, aber das findet in „Bāhuṁ“ keinen Niederschlag) und der Sieg über Saccaka ist Thema zweier Lehrreden aus derselben Sammlung, Nr. 35 und 36. Ciñcas Intrige steht im Dhammapada Kommentar; sie befindet sich noch auf dem Boden des Vorstellbaren. Die Zähmung des Nāga Nandopananda dagegen, aus dem Kommentar zu den Jātakas, findet in den luftigen Höhen des Berg Sumeru statt. Die Geschichte von Brahma Baka steht so in Majjhima Nikāya 49.

Zwei Rhythmus-Beispiele:

Yā devatā (12 Silben) – – ∪ – – ∪ ∪ – ∪ – ∪ –

Bāhuṁ (14 Silben) – – ∪ – ∪ ∪ ∪ – ∪ ∪ – ∪ – –

Aus jener schöpferischen Phase in Thailand stammen aber auch Werke, die formal konventioneller ausfallen, wie zum Beispiel die Einladung der Devas, die Widmung „Puññassidāni“, das Kleine Universum des Segens, möglicherweise auch das Abhaya Paritta und viele Texte der Begegnung.

… and Blues

Ein weiteres bekanntes Mitglied des Ordens, ebenfalls aus königlicher Familie stammend, war Phra Buḍḍhācān oder Somdet To Brahmaraṁsī (1788 - 1872). Er war der *Upajjhāya** von Phra Cõm Klão und vielleicht noch kreativer als dieser. Somdet To war der Erfinder eines Typs von Amuletten, die als „Somdets“ nach ihm benannt wurden.[22] Ihm, seinen Amuletten und seinen Kompositionen wird große magische Kraft zugeschrieben.

Sein populärstes Werk ist „Jina-Pañjara“, der Sieger-Käfig, eine Art Schutz-Maṇḍala in 15 Strophen, das sich auch in Sri Lanka und Burma großer Beliebtheit erfreut. Somdet To ist eigentlich nicht der ursprüngliche Verfasser. Er hat vielmehr eine altüberlieferte Version aus Nordthailand (ca. 16. Jahrhundert), die im Laufe der Zeit recht korrumpiert worden war, wieder in vernünftiges Pali zurückgebracht. In manchen Waldklöstern gehört *Tschina pantschõn*, wie die Thais sagen, zum Repertoire. Es beginnt mit den Worten:

Puttakāmo labhe puttaṁ,
dhanakāmo labhe dhanaṁ
Wer Söhne wünscht, soll Söhne kriegen,
wer Reichtum wünscht, soll Reichtum kriegen.

Besonders originell ist eine – Somdet To zugeschriebene – Bearbeitung eines kanonischen Textes, der auch als Paritta angesehen wird. Die adaptierte Fassung lautet:

Ke-lo-na-da-ta, maṁ-na-a-a, va-ha-ya-ki, pi-pa-a-a, u-ka
pi-se-pu-lo, se-me-a-va, khe-sing-la-mu-ma.

Was könnte sich dahinter verbergen? Es sind die Anfangs-Silben der 32 Körperteile: Kesā, lomā, nakhā, dantā, taco, maṁsaṁ, nahārū und so weiter. Genial, nicht wahr?

Zugegeben, die Textverständlichkeit leidet etwas unter dieser Technik, aber man spart enorm Zeit!

Namo tassa Bhagavato arahato sammā-sambuddhassa.
Namo tassa Bhagavato arahato sammā-sambuddhassa.
Namo tassa Bhagavato arahato sammā-sambuddhassa.

Teil 2:
Bei dieser Wahrheit – Rezitationstexte

„Wenn ihr Bhikkhus euch auf mich, auf Dhamma, auf Saṅgha besinnt, dann wird alles, was da an Angst, Schrecken oder Haaresträuben entstehen sollte, überwunden werden.“

Saṁyutta Nikāya 11. 3, Dhajagga Sutta

Pūjā

Morgen-Pūjā

Vandanā (Verbeugung)

Arahaṁ sammā-sambuddho Bhagavā,
Der Vollendete, vollkommen Erwachte, Erhabene.

Buddhaṁ Bhagavantaṁ abhivādemi.
Den Buddha, den Erhabenen, grüße ich respektvoll.
(Verbeugung)

Svākkhāto Bhagavatā dhammo,
Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre.

Dhammaṁ namassāmi.
Dem Dhamma … erweise ich Verehrung.
(Verbeugung)

Supaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft … der Schüler des Erhabenen,

Saṅghaṁ namāmi.
Vor der Saṅgha … beuge ich mich nieder.
(Verbeugung)

Namo (Ehrerweisung)

Namo tassa Bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. *(3x)*
Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten. (3x)

Buddhābhitthuti (Wertschätzung des Buddha)

Yo so Tathāgato arahaṁ sammā-sambuddho,
Er ist der So-Gegangene, Vollendete, vollkommen Erwachte,

vijjā-caraṇa-sampanno sugato loka-vidū,
perfekt in Wissen und Wandel, der Gesegnete, Kenner der Welten,

anuttaro purisa-damma-sārathi,
unübertrefflicher Lenker belehrbarer Menschen,

satthā deva-manussānaṁ buddho Bhagavā,
bester Lehrer für Devas und Menschen, ein Buddha, ein Erhabener.

yo imaṁ lokaṁ sadevakaṁ samārakaṁ sabrahmakaṁ,
sassamaṇa-brāhmaṇiṁ pajaṁ sadeva-manussaṁ,
sayaṁ abhiññā sacchikatvā pavedesi,
der diese Welt, die Devawelt, die Mārawelt, die Brahmawelt,
die Schar der Mönche, Schar der Priester, Schar der Menschen, Devaschar,
aus höh'rem Stand erst selbst erkannt, verwirklicht, dann erläuterte,

yo dhammaṁ desesi ādi-kalyāṇaṁ majjhe-kalyāṇaṁ pariyosāna-kalyāṇaṁ,
der Dhamma lehrte, gut am Anfang, in der Mitte und am Ende,

sātthaṁ sabyañjanaṁ kevala-paripuṇṇaṁ parisuddhaṁ brahma-cariyaṁ pakāsesi.
der Sinn und Form vollendet, ganzheitlich-lauteren heiligen Wandel verkündete.

Tam-ahaṁ Bhagavantaṁ abhipūjayāmi,
tam-ahaṁ Bhagavantaṁ sirasā namāmi.
Diesem Erhabenen widme ich die Pūjā,
diesem Erhabenen neige ich mein Haupt.
(Verbeugung)

Dhammābhitthuti (Wertschätzung des Dhamma)

Yo so svākkhāto Bhagavatā dhammo,
Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre,

sandiṭṭhiko akāliko ehi-passiko,
hier und jetzt sichtbar, zeitlos, lädt ein, sie selbst zu schauen,

opanayiko paccattaṁ veditabbo viññūhi.
sie führt hinüber, von Weisen persönlich zu erfahren.

Tam-ahaṁ dhammaṁ abhipūjayāmi,
tam-ahaṁ dhammaṁ sirasā namāmi.
Diesem Dhamma widme ich die Pūjā,
diesem Dhamma neige ich mein Haupt.
(Verbeugung)

Saṅghābhitthuti (Wertschätzung der Saṅgha)

Yo so supaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft … der Schüler des Erhabenen.

uju-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Sie ist auf gradem Weg gefolgt.

ñāya-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Sie ist dem rechten Weg gefolgt.

sāmīci-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Sie ist ihm meisterlich gefolgt.

yadidaṁ cattāri purisa-yugāni aṭṭha purisa-puggalā,
Das sind die vier Paare edler Menschen, acht edle Individuen.

esa Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Es ist die Gemeinschaft … der Schüler des Erhabenen.

āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjali-karaṇīyo,
würdig der Gaben, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Spende, würdig der Respekterweisung,

anuttaraṁ puññakkhettaṁ lokassa.
unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt.

Tam-ahaṁ saṅghaṁ abhipūjayāmi,
tam-ahaṁ saṅghaṁ sirasā namāmi.
Dieser Saṅgha widme ich die Pūjā,
dieser Saṅgha neige ich mein Haupt.
(Verbeugung)

Ratanattayappaṇāmagāthā

Buddho susuddho karuṇā-mahaṇṇavo,
yo'ccanta-suddhabbara-ñāṇa-locano,
lokassa pāpūpakilesa-ghātako,
vandāmi Buddhaṁ aham-ādarena taṁ.

Dhammo padīpo viya tassa satthuno,
yo magga-pākāmata-bheda-bhinnako,
lokuttaro yo ca tadattha-dīpano,
vandāmi dhammaṁ aham-ādarena taṁ.

Saṅgho sukhettābhyatikhetta-saññito,
yo diṭṭhasanto sugatānubodhako,
lolappahīno ariyo sumedhaso,
vandāmi saṅghaṁ aham-ādarena taṁ.

Iccevam-ekant'abhipūjaneyyakaṁ,
vatthuttayaṁ vandayatābhisaṅkhataṁ,
puññaṁ mayā yaṁ mama sabb'upaddavā,
mā hontu ve tassa pabhāva-siddhiyā.

Saṁvegaparikittanapāṭha

Idha Tathāgato loke uppanno arahaṁ sammā-sambuddho.
Dhammo ca desito niyyāniko upasamiko parinibbāniko sambodhagāmī sugatappavedito.

Mayantaṁ dhammaṁ sutvā evaṁ jānāma:
Jāti pi dukkhā jarā pi dukkhā maraṇam-pi dukkhaṁ,
soka-parideva-dukkha-domanass'upāyāsā pi dukkhā,
appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho,
yam-p'icchaṁ na labhati tam pi dukkhaṁ,
saṅkhittena pañc'upādānakhandhā dukkhā
seyyathīdaṁ:

rūpūpādānakkhandho,
vedanūpādānakkhandho,
saññūpādānakkhandho,
saṅkhārūpādānakkhandho,
viññāṇūpādānakkhandho.

Yesaṁ pariññāya,
dharamāno so Bhagavā,
evaṁ bahulaṁ sāvake vineti,
evaṁ bhāgā ca pan'assa Bhagavato sāvakesu anusāsanī,
bahulā pavattati:

Verse zur Ehrung des Dreifachen Juwels

Buddha, Geläuterter, ein Meer aus Mitgefühl,
Auge des Wissens, absolut von Trübung frei;
Üble Befleckung dieser Welt hat er zerstört.
Zutiefst respektvoll – diesen Buddha ehre ich.

Dhamma des Lehrers, einer hellen Lampe gleich;
Pfad – Frucht – Todloses, ist die Lehre unterteilt;
Dient der Erhellung aller Überweltlichkeit.
Zutiefst respektvoll – dieses Dhamma ehre ich.

Saṅgha, als Acker höchster Güte angeseh'n:
Friedenserblicker, in der Spur des Buddha geh'n
Gierüberwinder, edle Weisheitsmächtige.
Zutiefst respektvoll – diese Saṅgha ehre ich.

Gegenstand der Ehrung dreifach höchster Preisung wert.
Meine Erweisung von Respekt Verdienste mehrt.
Durch deren Kraft soll es gelingen hier fürwahr,
keinerlei Unglücksfall mir jemals widerfahr.

Dringlichkeit ringsum

Ein So-Gegangener ist hier in der Welt erschienen, ein Vollendeter, vollkommen Erwachter. Und Dhamma wurde verkündet, das herausführt zum Frieden, vollkommenen Nibbāna, Erwachen, vermittelt vom Gesegneten.

Nachdem wir dieses Dhamma gehört haben, wissen wir:
Geburt ist leidvoll, Altern ist leidvoll, Tod ist leidvoll.
Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung sind leidvoll.
Mit Unliebem vereint sein ist leidvoll, von Liebem getrennt sein ist leidvoll.
Nicht bekommen, was man sich wünscht, ist leidvoll.
Zusammengefasst, die fünf Ergreifensgruppen sind leidvoll,
nämlich:

die Form-Ergreifensgruppe,
die Gefühl-Ergreifensgruppe,
die Wahrnehmung-Ergreifensgruppe,
die Gestaltungen-Ergreifensgruppe,
die Bewusstsein-Ergreifensgruppe.

Auf deren Durchdringung
sich stützend leitete der Erhabene
seine Schüler häufig so an.
Und gemäß dieser Einteilung kommt auch unter den Schülern des Erhabenen die Belehrung häufig vor:

rūpaṁ aniccaṁ,
vedanā aniccā,
saññā aniccā,
saṅkhārā aniccā,
viññāṇaṁ aniccaṁ,

rūpaṁ anattā,
vedanā anattā,
saññā anattā,
saṅkhārā anattā,
viññāṇaṁ anattā:
sabbe saṅkhārā aniccā,
sabbe dhammā anattā ti.

Te mayaṁ,
otiṇṇāmha jātiyā jarā-maraṇena,
sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi,
dukkh'otiṇṇā dukkha-paretā,
appeva nām'imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriyā
paññāyethā'ti.

(Nur die Ordinierten chanten:)

Cira-parinibbutam-pi taṁ Bhagavantaṁ uddissa arahantaṁ sammā-sam buddhaṁ,
saddhā agārasmā anagāriyaṁ pabbajitā,
tasmiṁ Bhagavati brahma-cariyaṁ carāma,
bhikkhūnaṁ sikkhā-sājīva-samāpannā,
taṁ no brahma-cariyaṁ,
imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriyāya saṁvattatu.

(Anschließend chanten die Laien:)

Cira-parinibbutam-pi taṁ Bhagavantaṁ saraṇaṁ gatā,
dhammañca bhikkhusaṅghañca,
tassa Bhagavato sāsanaṁ,
yathā-sati yathā-balaṁ manasikaroma anupaṭipajjāma,
sā sā no paṭipatti,
imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriyāya saṁvattatu.

Form ist unbeständig,
Gefühl ist unbeständig,
Wahrnehmung ist unbeständig,
Gestaltungen sind unbeständig,
Bewusstsein ist unbeständig.

Form ist Nicht-Selbst,
Gefühl ist Nicht-Selbst,
Wahrnehmung ist Nicht-Selbst,
Gestaltungen sind Nicht-Selbst,
Bewusstsein ist Nicht-Selbst.
Alle Gestaltungen sind unbeständig,
alle Dinge sind Nicht-Selbst.

Wir alle
werden von Geburt, Altern und Tod heimgesucht,
von Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung.
Wir sind von Leiden heimgesucht, von Leiden befallen.
Vielleicht kann ein Erlöschen dieser ganzen Leidensmasse erfahren werden.

(Nur die Ordinierten chanten:)

Auch wenn der Erhabene, Vollendete, vollkommen Erwachte vor langer Zeit Nibbāna erlangt hat,
sind wir aus Vertrauen vom Hausleben in die Hauslosigkeit gezogen.
Unter diesem Erhabenen führen wir den Heiligen Wandel,
ausgestattet mit den Schulungsregeln und der Lebensweise der Bhikkhus.
Möge dieser unser Heiliger Wandel
zum Erlöschen dieser ganzen Leidensmasse führen.

(Anschließend chanten die Laien:)

Auch wenn der Erhabene vor langer Zeit Nibbāna erlangt hat,
sind wir um Zuflucht zu ihm gegangen, zum Dhamma und zur Bhikkhusaṅgha.
Der Botschaft dieses Erhabenen widmen wir unsere Aufmerksamkeit,
soweit Achtsamkeit und Kraft reichen, und praktizieren dementsprechend.
Möge diese unsere Praxis
zum Erlöschen dieser ganzen Leidensmasse führen.

Abend-Pūjā

Vandanā (Verbeugung)

Arahaṁ sammā-sambuddho Bhagavā,
Der Vollendete, vollkommen Erwachte, Erhabene.

Buddhaṁ Bhagavantaṁ abhivādemi.
Den Buddha, den Erhabenen, grüße ich respektvoll.
(Verbeugung)

Svākkhāto Bhagavatā dhammo,
Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre.

Dhammaṁ namassāmi.
Dem Dhamma … erweise ich Verehrung.
(Verbeugung)

Supaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft … der Schüler des Erhabenen,

Saṅghaṁ namāmi.
Vor der Saṅgha … beuge ich mich nieder.
(Verbeugung)

Namo (Ehrerweisung)

Namo tassa Bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. *(3x)*
Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten. (3x)

(Frauen chanten in den folgenden Buddha-, Dhamma- und Saṅgha-abhigīti
nach den Regeln der Pāligrammatik die mit Stern gekennzeichneten Wörter anders, und zwar:
dāso --> dāsī
vandanto'haṁ --> vandantī'haṁ
vandamānena --> vandamānāya)

Buddhānussati (Besinnung auf den Buddha)

Taṁ kho pana Bhagavantaṁ evaṁ kalyāṇo kittisaddo abbhuggato:
Nun eilt diesem Erhabenen solch gutêr Ruf voraus:

Itipi so bhagavā arahaṁ sammā-sambuddho,
So aber ist der Erhabene, Vollendete, vollkommen Erwâchte,

vijjā-caraṇa-sampanno sugato loka-vidū,
perfekt in Wissen und Wandel, der Gesegnete, Kenner der Wêlten,

anuttaro purisa-damma-sārathi,
unübertrefflicher Lenker belehrbarer Menschen,

satthā deva-manussānaṁ buddho Bhagavā ti.
bester Lehrer für Devas und Mênschen, ein Buddha, ein Erhabener.

Buddhābhigīti (Lobgesang auf den Buddha)

Buddha-vā'rahanta-vara-tādi-guṇābhiyutto,
suddhābhiñāṇa-karuṇāhi samāgatatto,
bodhesi yo sujanataṁ kamalaṁ va sūro,
vandām'ahaṁ tam-araṇaṁ sirasā jinendaṁ.
Buddho yo sabba-pāṇīnaṁ saraṇaṁ khemamuttamaṁ;
paṭhamānussatiṭṭhānaṁ vandāmi taṁ siren'ahaṁ.
Buddhassāhasmi dāso* va Buddho me sāmik'issaro;
Buddho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me.
Buddhassāhaṁ niyyādemi sarīrañ-jīvitañ-c'idaṁ;
Vandanto'haṁ* carissāmi Buddhass'eva subodhitaṁ.
N'atthi me saraṇaṁ aññaṁ Buddho me saraṇaṁ varaṁ:
etena sacca-vajjena vaḍḍheyyaṁ satthu sāsane.
Buddhaṁ me vandamānena* yaṁ puññaṁ pasutaṁ idha;
sabbe pi antarāyā me mā'hesuṁ tassa tejasā.

(Verbeugen und in der Verbeugung chanten:)

Kāyena vācāya va cetasā vā,
Buddhe kukammaṁ pakataṁ mayā yaṁ;
Buddho paṭiggaṇhatu accayan-taṁ,
kāl'antare saṁvarituṁ va Buddhe.

Dhammānussati (Besinnung auf Dhamma)

Svākkhāto Bhagavatā dhammo,
Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre,

sandiṭṭhiko akāliko ehi-passiko,
hier und jetzt sichtbar, zeitlos, lädt ein, sie selbst zu schauen,

opanayiko paccattaṁ veditabbo viññūhī'ti.
sie führt hinüber, von Weisen persönlich zu erfahren.

Lobgesang auf den Buddha

Der Buddha als Vollendeter ist mit so hervorragenden Qualitäten verbunden:
In ihm vereinen sich geläutertes höheres Wissen und Mitgefühl.
Er erweckt gute Leute wie die Sonne den Lotos.
Ich neige diesem friedvollen Siegesherrn das Haupt voll Respekt.
Der Buddha ist für alle Lebewesen die höchste Zuflucht und Sicherheit,
als erste Kontemplationsgrundlage. Ihm neige ich das Haupt voll Respekt.
Ich bin dem Buddha ergeben, der Buddha ist mein Meister und Lenker.
Der Buddha ist Leidensvernichter und Verrichter mir zum Wohl.
Dem Buddha übergebe ich diesen Körper und dieses Leben.
Respektvoll werde ich auf das gute Erwachen eben des Buddha zuschreiten.
Für mich gibt's keine andere Zuflucht, der Buddha ist für mich beste Zuflucht.
Bei dieser Wahrheitsäußerung möge ich in der Lehre des Meisters wachsen.
Was ich hier, dem Buddha Respekt erweisend, an Verdienst bewirkte,
durch dessen Kraft sollen all meine Hindernisse verschwinden.

(Verbeugen und in der Verbeugung chanten:)

Mit Körper, Sprache oder Geist,
dem Buddha gegenüber, was von mir an schlechter Tat verübt,
möge der Buddha (das Bekenntnis) meiner Verfehlung entgegennehmen,
um künftiger Zurückhaltung willen dem Buddha gegenüber.

Dhammābhigīti (Lobgesang auf Dhamma)

Svākkhātat-ādi-guṇayoga-vasena-seyyo,
yo magga-pāka-pariyatti-vimokkha-bhedo,
Dhammo kuloka-patanā tad-adhāri-dhārī,
vandām'ahaṁ tama-haraṁ vara-dhammam-etaṁ.
Dhammo yo sabba-pāṇīnaṁ saraṇaṁ khemamuttamaṁ;
dutiyānussatiṭṭhānaṁ vandāmi taṁ siren'ahaṁ.
Dhammassāhasmi dāso* va Dhammo me sāmik'issaro;
Dhammo dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me.
Dhammassāhaṁ niyyādemi sarīrañ-jīvitañ-c'idaṁ;
Vandanto'haṁ* carissāmi Dhammass'eva sudhammataṁ.
N'atthi me saraṇaṁ aññaṁ Dhammo me saraṇaṁ varaṁ:
etena sacca-vajjena vaḍḍheyyaṁ satthu sāsane.
Dhammaṁ me vandamānena* yaṁ puññaṁ pasutaṁ idha;
sabbe pi antarāyā me mā'hesuṁ tassa tejasā.

(Verbeugen und in der Verbeugung chanten:)

Kāyena vācāya va cetasā vā,
Dhamme kukammaṁ pakataṁ mayā yaṁ;
Dhammo paṭiggaṇhatu accayan-taṁ,
kāl'antare saṁvarituṁ va Dhamme.

Saṅghānussati (Besinnung auf Saṅgha)

Supaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft … der Schüler des Erhabenen.

uju-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Sie ist auf gradem Weg gefolgt.

ñāya-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Sie ist dem rechten Weg gefolgt.

sāmīci-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Sie ist ihm meisterlich gefolgt.

yadidaṁ cattāri purisa-yugāni aṭṭha purisa-puggalā,
Das sind die vier Paare edler Menschen, acht edle Individuen.

(weiter auf der nächsten Seite)

Lobgesang auf Dhamma

Hervorragend durch Verbindung mit Qualitäten, wie z. B. Wohlverkündung,
ist es gegliedert in Pfad, Frucht, Studium und Befreiung:
Dhamma hält jene, die es in sich tragen, vom Sturz in schlechte Welten ab.
Ich erweise diesem vorzüglichen Dhamma, dem Dunkelvertreiber, Respekt.
Das Dhamma ist für alle Lebewesen die höchste Zuflucht und Sicherheit,
als zweite Kontemplationsgrundlage. Ihm neige ich das Haupt voll Respekt.
Ich bin dem Dhamma ergeben, das Dhamma ist mein Meister und Lenker.
Das Dhamma ist Leidensvernichter und Verrichter mir zum Wohl.
Dem Dhamma übergebe ich diesen Körper und dieses Leben.
Respektvoll werde ich auf die guten Qualitäten eben des Dhamma zuschreiten.
Für mich gibt's keine andere Zuflucht, das Dhamma ist für mich beste Zuflucht.
Bei dieser Wahrheitsäußerung möge ich in der Lehre des Meisters wachsen.
Was ich hier, dem Dhamma Respekt erweisend, an Verdienst bewirkte,
durch dessen Kraft sollen all meine Hindernisse verschwinden.

(Verbeugen und in der Verbeugung chanten:)

Mit Körper, Sprache oder Geist,
dem Dhamma gegenüber, was von mir an schlechter Tat verübt,
möge das Dhamma (das Bekenntnis) meiner Verfehlung entgegennehmen,
um künftiger Zurückhaltung willen dem Dhamma gegenüber.

Saṅghānussati (Besinnung auf Saṅgha), Fortsetzung:

esa Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Es ist die Gemeinschaft … der Schüler des Erhabenen.

āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjali-karaṇīyo,
würdig der Gaben, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Spende, würdig der Respekterweisung,

anuttaraṁ puññakkhettaṁ lokassā'ti.
unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt.

Saṅghābhigīti (Lobgesang auf Saṅgha)

Saddhammajo supaṭipatti-guṇādiyutto,
yo'ṭṭhabbidho ariya-puggala-saṅgha-seṭṭho,
Sīl'ādi-dhamma-pavarāsaya-kāya-citto,
vandām'ahaṁ tam-ariyāna-gaṇaṁ susuddhaṁ.
Saṅgho yo sabba-pāṇīnaṁ saraṇaṁ khemamuttamaṁ;
tatiyānussatiṭṭhānaṁ vandāmi taṁ siren'ahaṁ.
Saṅghassāhasmi dāso* va Saṅgho me sāmik'issaro;
Saṅgho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me.
Saṅghassāhaṁ niyyādemi sarīrañ-jīvitañc'idaṁ;
Vandanto'haṁ* carissāmi Saṅghasso-paṭipannataṁ.
N'atthi me saraṇaṁ aññaṁ Saṅgho me saraṇaṁ varaṁ:
etena sacca-vajjena vaḍḍheyyaṁ satthu sāsane.
Saṅghaṁ me vandamānena* yaṁ puññaṁ pasutaṁ idha;
sabbe pi antarāyā me mā'hesuṁ tassa tejasā.

(Verbeugen und in der Verbeugung chanten:)

Kāyena vācāya va cetasā vā,
Saṅghe kukammaṁ pakataṁ mayā yaṁ;
Saṅgho paṭiggaṇhatu accayan-taṁ,
kāl'antare saṁvarituṁ va Saṅghe.

Lobgesang auf Saṅgha

Vom wahren Dhamma geboren, mit den Qualitäten guter Praxis verbunden:
Die achtfach gegliederte beste Saṅgha edler Individuen.
Mit Körper und Geist in hervorragenden Dingen, wie z.B. Ethik, verankert.
Ich erweise dieser wohlgeläuterten Gruppe von Edlen Respekt.
Die Saṅgha ist für alle Lebewesen die höchste Zuflucht und Sicherheit,
als dritte Kontemplationsgrundlage. Ihr neige ich das Haupt voll Respekt.
Ich bin der Saṅgha ergeben, die Saṅgha ist mein Meister und Lenker.
Die Saṅgha ist Leidensvernichter und Verrichter mir zum Wohl.
Der Saṅgha übergebe ich diesen Körper und dieses Leben.
Respektvoll werde ich auf die gute Praxis der Saṅgha zuschreiten.
Für mich gibt's keine andere Zuflucht, die Saṅgha ist für mich beste Zuflucht.
Bei dieser Wahrheitsäußerung möge ich in der Lehre des Meisters wachsen.
Was ich hier, der Saṅgha Respekt erweisend, an Verdienst bewirkte,
durch dessen Kraft sollen all meine Hindernisse verschwinden.

(Verbeugen und in der Verbeugung chanten:)

Mit Körper, Sprache oder Geist,
der Saṅgha gegenüber, was von mir an schlechter Tat verübt,
möge die Saṅgha (das Bekenntnis) meiner Verfehlung entgegennehmen,
um künftiger Zurückhaltung willen der Saṅgha gegenüber.

Visākha-Pūjā

Namo … (3x) Yam-amha kho mayaṁ, Bhagavantaṁ saraṇam gatā,
yo no Bhagavā satthā,
yassa ca mayaṁ Bhagavato dhammaṁ rocema:
Ahosi kho so Bhagavā, majjhimesu janapadesu ariyakesu manussesu
uppanno, khattiyo jātiyā,
gotamo gottena;

Sakya-putto Sakya-kulā pabbajito,
sadevake loke samārake sabrahmake,
sassamaṇa-brāhmaṇiyā pajāya sadeva-manussāya,
anuttaraṁ sammā-sambodhiṁ abhisambuddho.

Nissaṁsayaṁ kho so Bhagavā, arahaṁ sammā-sambuddho,
vijjā-caraṇa-sampanno sugato loka-vidū,
anuttaro purisa-damma-sārathi
satthā deva-manussānaṁ buddho bhagavā.

Svākkhāto kho pana, tena Bhagavatā dhammo,
sandiṭṭhiko akāliko ehi-passiko,
opanayiko paccattaṁ veditabbo viññūhi.

Supaṭipanno kho panassa, Bhagavato sāvaka-saṅgho,
uju-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
ñāya-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
sāmīci-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
yadidaṁ cattāri purisa-yugāni aṭṭha purisa-puggalā.

Ayaṁ kho pana thūpo, taṁ Bhagavantaṁ uddissa kato patiṭṭhāpito,
yāvadeva dassanena,
taṁ Bhagavantaṁ anussaritvā,
pasāda-saṁvega-paṭilābhāya.

Mayaṁ kho etarahi, imaṁ visākha-puṇṇamī-kālaṁ,
tassa Bhagavato jāti-sambodhi-nibbāna-kāla-sammataṁ patvā,
imaṁ ṭhānaṁ sampattā.

Ime daṇḍa-dīpa-dhūpādi-sakkāre gahetvā,
attano kāyaṁ sakkār'ūpadhānaṁ karitvā,
tassa Bhagavato yathā-bhucce guṇe anussarantā,
imaṁ thūpaṁ tikkhattuṁ padakkhiṇaṁ karissāma,
yathā-gahitehi sakkārehi pūjaṁ kurumānā.

Sādhu no bhante Bhagavā,
sucira-parinibbutopi,
ñātabbehi guṇehi
atīt'ārammaṇatāya paññāyamāno.
Ime amhehi gahite sakkāre paṭiggaṇhātu,
amhākaṁ dīgha-rattaṁ hitāya sukhāya.

Pūjā zum Mai-Vollmond (Vesakhfest – Buddhatag)

Ehre dem Erhabenen … (3x) Wir haben Zuflucht genommen
zum Erhabenen, der unser Lehrer ist,
an dessen Lehre wir uns erfreu'n.
Dieser Erhabene wurde im Mittleren Land geboren, unter vornehmen
Menschen, ein Adeliger von Geburt,
in der Familie Gotama.

Der Sohn der Sakyer, aus einer Sakyerfamilie fortgezogen,
in der Welt, samt der Devawelt, der Mārawelt, der Brahmawelt,
samt der Schar der Mönche und Priester, Schar der Menschen und Devas,
erlangte er unübertroffenes, vollkommenes Erwachen aus eigener Kraft.

Kein Zweifel, der Erhabene ist der Vollendete, vollkommen Erwachte,
perfekt in Wissen und Wandel, der Gesegnete, Kenner der Welten,
unübertrefflicher Lenker belehrbarer Menschen,
bester Lehrer für Devas und Menschen, ein Buddha, ein Erhabener.

Und wohlverkündet wurde von diesem Erhabenen die Lehre,
sie ist hier und jetzt sichtbar, zeitlos, lädt ein, sie selbst zu schauen,
sie führt hinüber, von Weisen persönlich zu erfahren.

Und gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen,
sie ist auf geradem Weg gefolgt,
sie ist dem rechten Weg gefolgt,
sie ist ihm meisterlich gefolgt.
Das sind die vier Paare edler Menschen, acht edle Individuen.

Dieses Hügeldenkmal wurde dem Erhabenen gewidmet, gebaut und errichtet,
damit wir bei seinem Anblick
durch Besinnung auf den Erhabenen
Inspiration und Ergriffenheit erlangen.

Wir betrachten diesen Visākha-Vollmond
als Zeit des Gedenkens an des Erhabenen Geburt, Erwachen und Nibbāna,
und wir haben uns an diesem Ort versammelt.

Den Gabenstrauß mit Kerze und Räucherwerk in Händen
machen wir den eigenen Körper zum Gabengefäß;
der Qualitäten des Erhabenen wahrheitsgemäß gedenkend
werden wir dieses Hügeldenkmal dreimal umwandeln
und mit den Gaben in Händen unsere Verehrung zum Ausdruck bringen.

Es ist gut für uns, dass der Erhabene,
auch wenn er vor langer Zeit Nibbāna erlangt hat,
durch seine erfahrbaren Qualitäten
über die Zeiten hinweg erkennbar ist.
Mögen diese Gaben in unseren Händen akzeptiert sein,
zu unserem Wohlergehen und Glück auf lange Zeit.

Āsāḷha-Pūjā

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. (Dreimal)
Yam-amha kho mayaṁ, Bhagavantaṁ saraṇam gatā,
yo no Bhagavā satthā,
yassa ca mayaṁ Bhagavato dhammaṁ rocema:

Ahosi kho so Bhagavā, arahaṁ sammā-sambuddho,
sattesu kāruññaṁ paṭicca,
karuṇāyako hitesī, anukampaṁ upādāya,
āsāḷha-puṇṇamiyaṁ,
Bārāṇasiyaṁ isipatane migadāye,
pañca-vaggiyānaṁ bhikkhūnaṁ,
anuttaraṁ dhamma-cakkaṁ
paṭhamaṁ pavattetvā,
cattāri ariya-saccāni pakāsesi.

Tasmiñca kho samaye,
pañca-vaggiyānaṁ bhikkhūnaṁ pamukho,
āyasmā Aññā-Koṇḍañño,
Bhagavato dhammaṁ sutvā,
virajaṁ vītamalaṁ dhamma-cakkhuṁ paṭilabhitvā,
„Yaṅkiñci samudaya-dhammaṁ,
sabban-taṁ nirodha-dhammanti."
Bhagavantaṁ upasampadaṁ yācitvā,
Bhagavatoyeva santike,
ehi-bhikkhu-upasampadaṁ paṭilabhitvā,
Bhagavato dhamma-vinaye
ariya-sāvaka-saṅgho,
loke paṭhamaṁ uppanno ahosi.

Tasmiñcāpi kho samaye,
saṅgha-ratanaṁ
loke paṭhamaṁ uppannaṁ ahosi.
Buddha-ratanaṁ dhamma-ratanaṁ saṅgha-ratanaṁ,
tiratanaṁ sampuṇṇaṁ ahosi.

Mayaṁ kho etarahi, imaṁ āsāḷha-puṇṇamī-kālaṁ,
tassa Bhagavato
dhamma-cakkappavattana-kāla-sammatañca,
ariya-sāvaka-saṅgha-uppatti-kāla-sammatañca,
ratanattaya-sampuraṇa-kāla-sammatañca patvā,
imaṁ ṭhānaṁ sampattā.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Pūjā zum Juli-Vollmond (Āsāḷhafest – Dhammatag)

Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten. (Dreimal)
Wir haben Zuflucht genommen
zum Erhabenen, der unser Lehrer ist,
an dessen Lehre wir uns erfreu'n.

Dieser Erhabene ist ein Vollendeter, vollkommen Erwachter;
er hat aus Mitgefühl für die Lebewesen,
auf ihr Wohlergehen bedacht, aus Sympathie,
in der Vollmondnacht des Monats Āsāḷha
im Hirschgehege von Isipatana nahe Vārāṇasī,
für die Fünfergruppe von Mönchen
das unübertreffliche Rad der Lehre
zum ersten Mal in Gang gesetzt
und die vier Edlen Wahrheiten verkündet.

Bei dieser Gelegenheit
hatte der Anführer der Fünfergruppe von Mönchen,
der Ehrwürdige Aññā-Koṇḍañño
nach dem Hören der Lehre des Erhabenen
die staubfreie, makellose Schauung des Dhamma erlangt:
„Was immer dem Ursprung unterworfen ist,
all das ist dem Aufhören unterworfen."
Er bat den Erhabenen um Ordination
und erhielt sie in der Gegenwart eben dieses Erhabenen
mit den Worten „Komm, Bhikkhu".
Die Saṅgha der Edlen Nachfolger
im Dhamma-Vinaya des Erhabenen
erschien so zum ersten Mal in der Welt.

Bei dieser Gelegenheit
erschien somit auch das Juwel der Saṅgha
zum ersten Mal in der Welt.
Und das Juwel von Buddha, Dhamma und Saṅgha,
das Dreifache Juwel wurde vollständig.

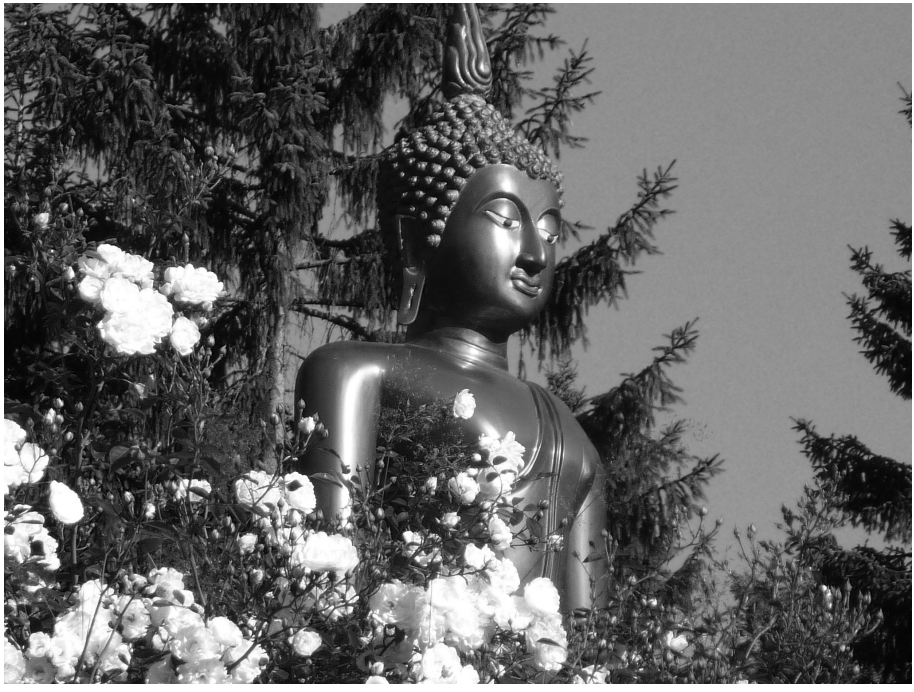
Wir betrachten diesen Āsāḷha-Vollmond
als Zeit des Gedenkens
an das In-Gang-Setzen des Rades der Lehre,
an das Erscheinen der Saṅgha der Edlen Nachfolger,
an die Vervollständigung des Dreifachen Juwels,
und wir haben uns an diesem Ort versammelt.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Ime daṇḍa-dīpa-dhūpādi-sakkāre gahetvā,
attano kāyaṁ sakkār'ūpadhānaṁ karitvā,
tassa Bhagavato yathā-bhucce guṇe anussarantā,
imaṁ thūpaṁ tikkhattuṁ padakkhiṇaṁ karissāma,
yathā-gahitehi sakkārehi pūjaṁ kurumānā.

Sādhu no bhante Bhagavā,
sucira-parinibbutopi,
ñātabbehi guṇehi
atīt'ārammaṇatāya paññāyamāno.

Ime amhehi gahite sakkāre paṭiggaṇhātu,
amhākaṁ dīgha-rattaṁ hitāya sukhāya.



Den Gabenstrauß mit Kerze und Räucherwerk in Händen
machen wir den eigenen Körper zum Gabengefäß;
der Qualitäten des Erhabenen wahrheitsgemäß gedenkend
werden wir dieses Hügeldenkmal dreimal umwandeln
und mit den Gaben in Händen unsere Verehrung zum Ausdruck bringen.

Es ist gut für uns, dass der Erhabene,
auch wenn er vor langer Zeit Nibbāna erlangt hat,
durch seine erfahrbaren Qualitäten
über die Zeiten hinweg erkennbar ist.

Mögen diese Gaben in unseren Händen akzeptiert sein,
zu unserem Wohlergehen und Glück auf lange Zeit.

Māgha-Pūjā

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. (Dreimal)

Ajjāyaṁ māgha-puṇṇamī sampattā, māgha-nakkhattena puṇṇa-cando yutto,
yattha Tathāgato arahaṁ sammā-sambuddho,
cāturaṅgike sāvaka-sannipāte,
ovāda-pāṭimokkhaṁ uddisi.

Tadā hi aḍḍha-terasāni bhikkhu-satāni,
sabbesaṁyeva khīṇāsavānaṁ,
sabbe te ehi-bhikkhukā,
sabbepi te anāmantitāva,
Bhagavato santikaṁ āgatā,
Veḷuvane kalandaka-nivāpe,
māgha-puṇṇamiyaṁ vaḍḍhamāna- kacchāyāya.

Tasmiñca sannipāte,
Bhagavā visuddh'uttam'uposathaṁ akāsi,
ovāda-pāṭimokkhaṁ uddisi.

Ayaṁ amhākaṁ Bhagavato,
ekoyeva sāvaka-sannipāto ahosi,
cāturaṅgiko, aḍḍha-terasāni bhikkhu-satāni,
sabbesaṁyeva khīṇāsavānaṁ.

Mayandāni, imaṁ māgha-puṇṇamī-nakkhatta-samayaṁ,
takkālasadisaṁ sampattā,
sucira-parinibbutampi taṁ Bhagavantaṁ samanussaramānā,
imasmiṁ tassa Bhagavato sakkhi-bhūte cetiye,
ime daṇḍa-dīpa-dhūpādi-sakkāre gahetvā,
attano kāyaṁ sakkār'ūpadhānaṁ karitvā,
tassa Bhagavato yathā-bhucce guṇe anussarantā,
imaṁ thūpaṁ tikkhattuṁ padakkhiṇaṁ karissāma,
yathā-gahitehi sakkārehi
pūjaṁ kurumānā.

Sādhu no bhante Bhagavā,
sasāvaka-saṅgho,
sucira-parinibbutopi,
guṇehi dharamāno.

Ime amhehi gahite sakkāre paṭiggaṇhātu,
amhākaṁ dīgha-rattaṁ hitāya sukhāya.

Pūjā zum Februar-Vollmond (Māghafest – Saṅghatag)

Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten. (Dreimal)
Heute ist der Tag des Vollmonds im Monat Māgha,
der Tag, an dem der So-Gegangene, Vollendete, vollkommen Erwachte
in einer Versammlung seiner Schüler, die den vier Kriterien entsprach,
die Pāṭimokkha-Belehrung gab.

Damals kamen in der Gegenwart des Erhabenen
eintausendzweihundertfünfzig Mönche zusammen,
alle völlig triebversiegt,
alle mit den Worten „Komm, Bhikkhu“ ordiniert,
alle ohne vorherige Absprache gekommen,
im Bambushain, dem Futterplatz der Eichhörnchen,
als der Māgha-Mond voll wurde.

In jener Versammlung leitete der Erhabene
die äußerst reine Uposatha-Zeremonie
und gab die Pāṭimokkha-Belehrung.
Das war das einzige Mal,
dass der Erhabene eine Versammlung mit seinen Schülern abhielt,
die den vier Kriterien entsprach, mit eintausendzweihundertfünfzig Mönchen,
die alle völlig triebversiegt waren.

Wir haben uns jetzt zur gleichen Zeit im Jahr,
zur Zeit des Vollmonds im Monat Māgha,
an diesem Schrein für den Erhabenen versammelt,
um uns auf ihn zu besinnen,
auch wenn er vor langer Zeit Nibbāna erlangt hat.
Den Gabenstrauß mit Kerze und Räucherwerk in Händen
machen wir den eigenen Körper zum Gabengefäß;
der Qualitäten des Erhabenen wahrheitsgemäß gedenkend
werden wir dieses Hügeldenkmal dreimal umwandeln
und mit den Gaben in Händen
unsere Verehrung zum Ausdruck bringen.

Es ist gut für uns, dass wir den Erhabenen
samt der Gemeinschaft jener Schüler,
auch wenn sie vor langer Zeit Nibbāna erlangt haben,
aufgrund ihrer Qualitäten in Erinnerung behalten.
Mögen diese Gaben in unseren Händen akzeptiert sein,
zu unserem Wohlergehen und Glück auf lange Zeit.

Der edle Schüler kontempliert weise: „Dies ist Leiden.“ Er kontempliert weise: „Dies ist der Leidensursprung.“ Er kontempliert weise: „Dies ist die Leidensauflösung.“ Er kontempliert weise: „Dies ist die Vorgehensweise, die zur Leidensauflösung führt.“ Wenn er auf solche Art weise kontempliert, werden drei Fesseln in ihm überwunden: Persönlichkeitsansicht, Zweifel und Anhaften an Gewohnheiten und Aufgaben.

Majjhima Nikāya 2, Sabbāsava Sutta

Kontemplation

Abhiṇha-Paccevekkhaṇa (Fünf tägliche Betrachtungen)

Jarā-dhammomhi jaraṁ anatīto.
Ich bin dem Altern unterworfen, ich bin dem Altern nicht entgangen.

Byādhi-dhammomhi byādhiṁ anatīto.
Ich bin dem Kranksein unterworfen, ich bin dem Kranksein nicht entgangen.

Maraṇa-dhammomhi maraṇaṁ anatīto.
Ich bin dem Tode unterworfen, ich bin dem Tode nicht entgangen.

Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo.
Alles, was mir lieb und angenehm, muss sich ändern und vergeh'n.

Kammassakomhi kammadāyādo kammayoni kammabandhu kammapaṭisaraṇo.
Ich bin der Eigner meiner Taten, Erbe meiner Taten, entsprungen meinen Taten, verbunden meinen Taten, auf meine Taten … muss ich mich verlassen.

Yaṁ kammaṁ karissāmi, kalyāṇaṁ vā pāpakaṁ vā, tassa dāyādo bhavissāmi.
Welche Tat ich auch verübe, im Guten wie im Bösen, deren Erb e werde ich sein.

Evaṁ amhehi abhiṇhaṁ paccavekkhitabbaṁ.
So sollten wir denn häufig reflektier'n.

Aṅguttara Nikāya 5. 57

Kāyagatāsati (Natur des Körpers)

Ayaṁ kho me kāyo,
Dieser mein Körper ist wirklich,
uddhaṁ pādatalā,
von Fußsohlen aufwärts,
adho kesamatthakā,
vom Scheitelhaar abwärts,
tacapariyanto pūro nānappakārassa asucino.
von Haut umhüllt und angefüllt mit Unrat vieler Art.

Atthi imasmiṁ kāye:
In diesem Körper gibt es:

Kesā, *Haare*, lomā, *Borsten*, nakhā, *Nägel*, dantā, *Zähne*, taco, *Haut;*
maṁsaṁ, *Fleisch*, nahārū, *Sehnen*, aṭṭhī, *Knochen*, aṭṭhimiñjaṁ, *Mark*;
vakkaṁ, *Niere*, hadayaṁ, *Herz*, yakanaṁ, *Leber*, kilomakaṁ, *Fell*;
pihakaṁ, *Milz*, papphāsaṁ, *Lunge*, antaṁ, *Magen*, antaguṇaṁ, *Darm*;
udariyaṁ, *Speisebrei,* karīsaṁ, *Kot;*

pittaṁ, *Galle*, semhaṁ, *Schleim*, pubbo, *Eiter*, lohitaṁ, *Blut*;
sedo, *Schweiß*, medo, *Fett*, assu, *Tränen*, vasā, *Talg*;
kheḷo, *Speichel*, siṅghāṇikā, *Rotz*, lasikā, *Schmiere*, muttaṁ, *Harn;*
matthaluṅgaṁ – *und Hirn*.

Evam-ayaṁ me kāyo,
Genau so ist dieser mein Körper,
uddhaṁ pādatalā,
von Fußsohlen aufwärts,
adho kesamatthakā,
vom Scheitelhaar abwärts,
tacapariyanto pūro nānappakārassa asucino.
von Haut umhüllt und angefüllt mit Unrat vieler Art.

Majjhima Nikāya 10

Dasadhamma Sutta

Evaṁ me sutaṁ. Ekaṁ samayaṁ Bhagavā
Sāvatthiyaṁ viharati,
Jetavane Anāthapiṇḍikassa ārāme.
Tatra kho Bhagavā bhikkhū āmantesi:
Bhikkhavo'ti.
Bhadante'ti te bhikkhū Bhagavato paccassosuṁ.
Bhagavā etad-avoca:

Dasa ime bhikkhave dhammā pabbajitena abhiṇhaṁ paccavekkhitabbā.
Katame dasa?

1. „Vevaṇṇiyamhi ajjhūpagato'ti."
pabbajitena abhiṇhaṁ paccavekkhitabbaṁ.

2. „Parapaṭibaddhā me jīvikā'ti."
pabbajitena abhiṇhaṁ paccavekkhitabbaṁ.

3. „Añño me ākappo karaṇīyo'ti."
pabbajitena abhiṇhaṁ paccavekkhitabbaṁ.

4. „Kacci nu kho me attā sīlato na upavadatī'ti?"
pabbajitena abhiṇhaṁ paccavekkhitabbaṁ.

5. „Kacci nu kho maṁ anuvicca viññū sabrahmacārī sīlato
na upavadantī'ti?"
pabbajitena abhiṇhaṁ paccavekkhitabbaṁ.

6. „Sabbehi me piyehi manāpehi nānā-bhāvo vinā-bhāvo'ti."
pabbajitena abhiṇhaṁ paccavekkhitabbaṁ.

7. „Kammassakomhi kamma-dāyādo
kamma-yoni kamma-bandhu kamma-paṭisaraṇo.
Yaṁ kammaṁ karissāmi, kalyāṇaṁ vā pāpakaṁ vā,
tassa dāyādo bhavissāmī'ti."
pabbajitena abhiṇhaṁ paccavekkhitabbaṁ.

8. „Katham-bhūtassa me rattin-divā vītipatantī'ti?"
pabbajitena abhiṇhaṁ paccavekkhitabbaṁ.

9. „Kacci nu kho'haṁ suññāgāre abhiramāmī'ti?"
pabbajitena abhiṇhaṁ paccavekkhitabbaṁ.

10. „Atthi nu kho me uttari-manussa-dhammā,
alam-ariya-ñāṇa-dassana-viseso adhigato,
So'haṁ pacchime kāle sabrahmacārīhi puṭṭho, na maṅku bhavissāmī'ti?"
pabbajitena abhiṇhaṁ paccavekkhitabbaṁ.

Ime kho bhikkhave dasa dhammā pabbajitena abhiṇhaṁ paccavekkhitabbā'ti.

Idam-avoca Bhagavā,
Attamanā te bhikkhū Bhagavato bhāsitaṁ abhinandun'ti.

Aṅguttara Nikāya 10. 48

Zehn Betrachtungen für Hauslose

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene
bei Sāvatthī auf,
im Jetahain, im Kloster des Anāthapiṇḍika.
Dort aber richtete sich der Erhabene an die Bhikkhus:
„Ihr Bhikkhus."
„Ehrwürdiger Herr", erwiderten die Bhikkhus dem Erhabenen.
Der Erhabene sagte dieses:

Bhikkhus, es gibt zehn Dinge, die sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.
Welche zehn?

1. „Bin ohne Rang in der Gesellschaft, nicht auf Karriere aus."
So sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

2. „Mit andern fest verknüpft ist mein Lebenserhalt."
So sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

3. „In Auftritt und Verhalten muss ich Änderung bewirken."
So sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

4. „Muss ich mir ob meiner Tugend selber Vorwurf erteil'n?"
So sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

5. „Könnten kundige Gefährten, die von meinem Tun erfahren, mir ob meiner Tugend etwa Vorwurf erteil'n?"
So sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

6. „Alles, was mir lieb und angenehm, muss sich ändern und vergeh'n."
So sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

7. „Ich bin der Eigner meiner Taten, Erbe meiner Taten, entsprungen meinen Taten, verbunden meinen Taten, auf meine Taten muss ich mich verlassen.
Welche Tat ich auch verübe, im Guten wie im Bösen,
deren Erbe werde ich sein."
So sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

8. „Was bringe ich zustande während Tage und Nächte verweh'n?"
So sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

9. „Finde ich Gefallen an Abgeschiedenheit?"
So sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

10. „Hab' ich übermenschlichen Zustand erlangt,
Wissen und Schau, die zum Edlen gereicht,
so dass ich in letzter Stunde, von Gefährten befragt, nicht verlegen bin?"
So sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

Bhikkhus, dies sind die zehn Dinge, die sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

Dies sagte der Erhabene.
Die Bhikkhus waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.

Brahmavihāra-pharaṇā

Ahaṁ sukhito homi,
niddukkho homi,
avero homi,
abyāpajjho homi,
anīgho homi,
sukhī attānaṁ pariharāmi.

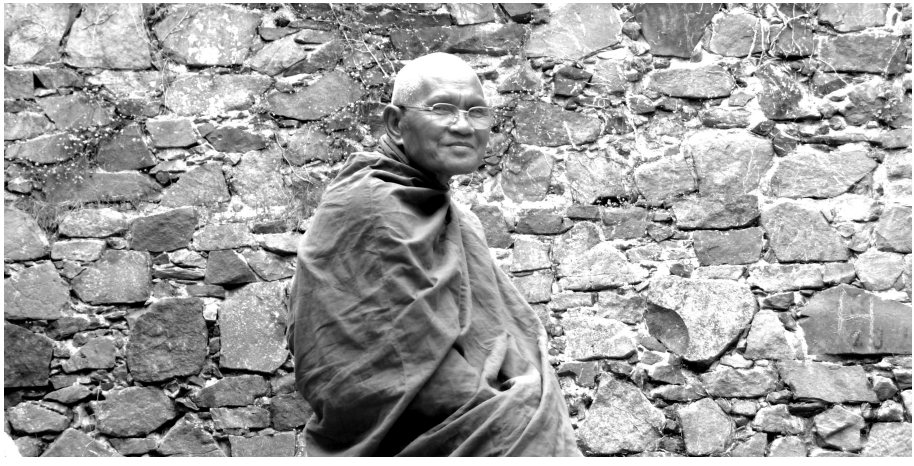
Sabbe sattā sukhitā hontu,
averā hontu,
abyāpajjhā hontu,
anīghā hontu,
sukhī attānaṁ pariharantu.

Sabbe sattā sabba-dukkhā pamuccantu.

Sabbe sattā laddha-sampattito mā vigacchantu.

Sabbe sattā kammassakā kamma-dāyādā kamma-yonī kamma-bandhū kamma-paṭisaraṇā.
Yaṁ kammaṁ karissanti, kalyāṇaṁ vā pāpakaṁ vā, tassa dāyādā bhavissanti.

nach Majjhima Nikāya 41 u.a.



Aussenden der vier göttlichen Emotionen

M ö g e ich … in Wohlergehen w e i len,
f r e i v o n L e i den,
f r e i v o n F e i n dschaft,
f r e i v o n Bêsch w e r den,
f r e i v o n Bêdr ü c kung,
und m ö g e ich … mein Wohlergeh'n bew a h ren.

Mögen alle W e sen … in Wohlergehen w e i len,
f r e i v o n F e i n dschaft,
f r e i v o n Bêsch w e r den,
f r e i v o n Bêdr ü c kung,
und m ö g e n sie … ihr Wohlergeh'n bew a h ren.

Mögen alle W e sen … von allem Leid befreit sein.

Mögen alle W e sen … von Erreichtem nie ĝetrennt sein.

A l l e W e sen … sind Eigner ihrer Taten, Erben ihrer Taten, entsprungen ihren Taten, verbunden ihren Taten, auf ihre Taten … müssen sie sich verlassen.

Welche Tat sie auch verüben, im Guten wie im Bösen,
deren Ê r b ê n werden sie sein.

Taṅkhaṇika-Paccavekkhaṇa

Kleidung

Paṭisaṅkhā yoniso cīvaraṁ paṭisevāmi,
yāvadeva sītassa paṭighātāya,
uṇhassa paṭighātāya,
daṁsa-makasa-vātātapa-siriṁsapa-samphassānaṁ paṭighātāya,
yāvadeva hiri-kopīna-paṭicchādan'atthaṁ.

Essensbetrachtung

Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātaṁ paṭisevāmi,
n'eva davāya na madāya na mandanāya na vibhūsanāya,
yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya vihiṁsūparatiyā
brahmacariyānuggahāya.
Iti purāṇañca vedanaṁ paṭihaṅkhāmi navañca vedanaṁ na uppādessāmi.
Yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsuvihāro cā'ti.

Unterkunft

Paṭisaṅkhā yoniso senāsanaṁ paṭisevāmi,
yāvadeva sītassa paṭighātāya,
uṇhassa paṭighātāya,
daṁsa-makasa-vātātapa-siriṁsapa-samphassānaṁ paṭighātāya,
yāvadeva utu-parissaya-vinodanaṁ paṭisallān'ārām'atthaṁ.

Medizin

Paṭisaṅkhā yoniso gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhāraṁ paṭisevāmi,
yāvadeva uppannānaṁ veyyābādhikānaṁ vedanānaṁ paṭighātāya,
abyāpajjha-paramatāyā'ti.

Majjhiima Nikāya 2

Betrachtung bei Benutzung der vier Requisiten

Kleidung
Gründlich betrachtend benutze ich meine Robe,
nur zum Abwehren von Kälte,
zum Abwehren von Hitze,
zum Abwehren von Bremsen, Mücken, Wind, Sonne und Kriechtierkontakt,
nur um die Schamteile zu bedecken.

Essensbetrachtung

Gründlich betrachtend verzehre ich heut'[a] meine Mahlzeit,
nicht zum Vergnügen und nicht zur Berauschung der Sinne,
nicht zum Verfetten und nicht zu Verschönerungszwecken,
nur zum Erhalten des Körpers, um ihn zu ernähren,
Schadensabwendung, den heiligen Wandel zu fördern.

„Altes Hungergefühl werd' ich vertreiben.
Neues Völlegefühl werd' ich vermeiden.
Meinen Lebenserhalt werd' ich bestreiten,
um von Tadelung frei wohl zu verweilen."

Unterkunft
Gründlich betrachtend benutze ich meine Unterkunft,
nur zum Abwehren von Kälte,
zum Abwehren von Hitze,
zum Abwehren von Bremsen, Mücken, Wind, Sonne und Kriechtierkontakt,
nur zum Schutz vor den Unbillen der Jahreszeiten und zum Zweck
zurückgezogenen Aufenthalts.

Medizin
Gründlich betrachtend benutze ich krankheitsbedingte medizinische
Requisiten, nur zum Abwehren aufgestiegener Erkrankungsgefühle,
für bestmögliche Beschwerdefreiheit.

a Unmittelbar vor der Mahlzeit: … verzehre ich ***jetzt*** meine Mahlzeit.

Atīta-Paccavekkhaṇa (Betrachtung nach Benutzung)

Ajja mayā apaccavekkhitvā yaṁ cīvaraṁ paribhuttaṁ,
taṁ yāvadeva sītassa paṭighātāya,
uṇhassa paṭighātāya,
daṁsa-makasa-vātātapa-siriṁsapa-samphassānaṁ paṭighātāya,
yāvadeva hiri-kopīna-paṭicchādan'atthaṁ.

Ajja mayā apaccavekkhitvā yo piṇḍapāto paribhutto,
so n'eva davāya na madāya na mandanāya na vibhūsanāya,
yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya vihiṁsūparatiyā
brahmacariyānuggahāya.
Iti purāṇañca vedanaṁ paṭihaṅkhāmi navañca vedanaṁ na uppādessāmi.
Yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsuvihāro cā'ti.

Ajja mayā apaccavekkhitvā yaṁ senāsanaṁ paribhuttaṁ,
taṁ yāvadeva sītassa paṭighātāya,
uṇhassa paṭighātāya,
daṁsa-makasa-vātātapa-siriṁsapa-samphassānaṁ paṭighātāya,
yāvadeva utu-parissaya-vinodanaṁ paṭisallān'ārām'atthaṁ.

Ajja mayā apaccavekkhitvā yo gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhāro,
paribhutto
so yāvadeva uppannānaṁ veyyābādhikānaṁ vedanānaṁ paṭighātāya,
abyāpajjha-paramatāyā'ti.

nach Majjhima Nikāya 2

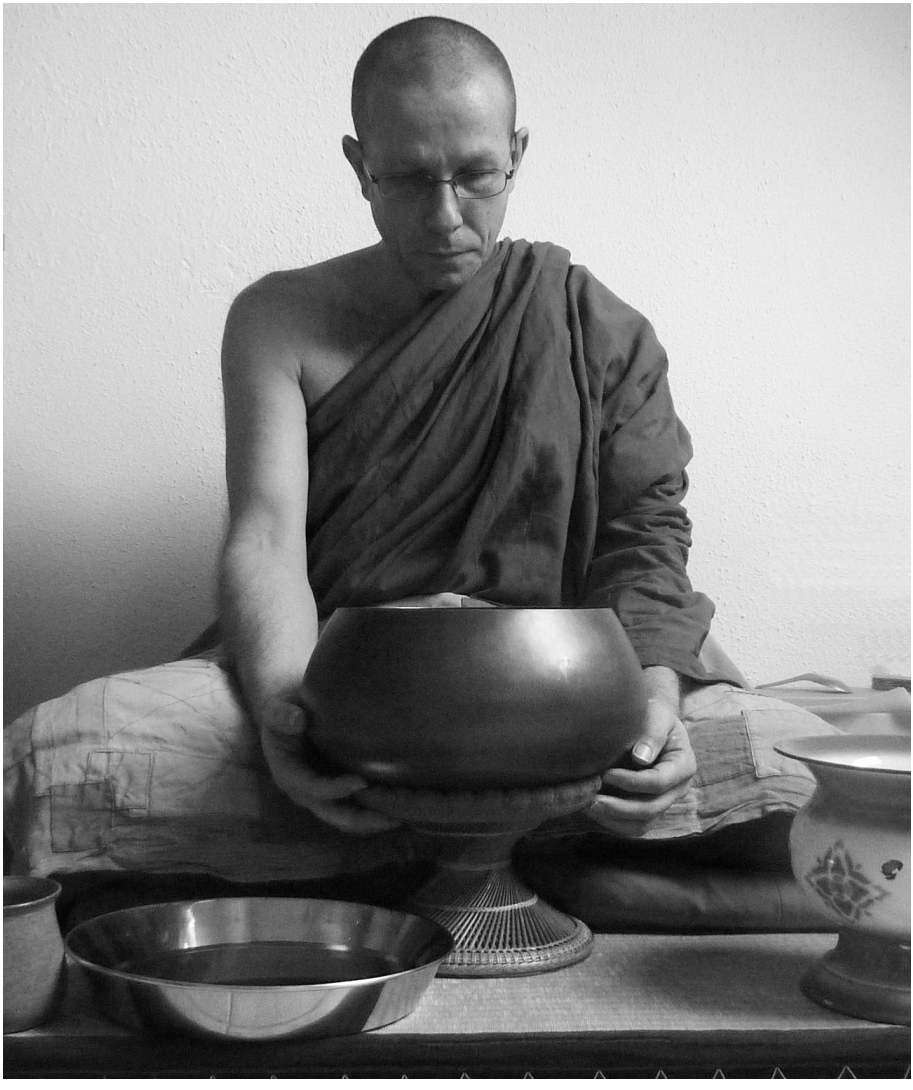
(Übersetzung)

Wenn ich heute, ohne gründlich betrachtet zu haben, meine Robe benutzt habe, dann nur zum Abwehren von Kälte … (w.o.)

Wenn ich heute, ohne gründlich betrachtet zu haben, Almosenspeise verzehrt habe, dann nicht zum Vergnügen … (w.o.)

Wenn ich heute, ohne gründlich betrachtet zu haben, meine Unterkunft benutzt habe, dann nur zum Abwehren von Kälte … (w.o.)

Wenn ich heute, ohne gründlich betrachtet zu haben, krankheitsbedingte medizinische Requisiten benutzt habe, dann nur zum Abwehren aufgestiegener Erkrankungsgefühle … (w.o.)



Ich rate euch, ihr Bhikkhus, diese vier Königsfamilien der Schlangen mit einem liebevollen Herzen zu durchdringen, um Schutz, Vorsicht und Paritta für euch selbst zu bewirken.

Cullavagga V. 6 / Aṅguttara Nikāya 4. 67

Paritta

Sakkārapūjā

Yo so bhagavā arahaṁ sammā-sambuddho,
svākkhāto yena bhagavatā dhammo,
supaṭipanno yassa bhagavato sāvaka-saṅgho,
tam-mayaṁ bhagavantaṁ sadhammaṁ sasaṅghaṁ
imehi sakkārehi yathā'rahaṁ āropitehi abhipūjayāma.
Sādhu no bhante bhagavā sucira-parinibbuto pi
pacchimā-janatā'nukampa-mānasā
ime sakkāre duggata-paṇṇākāra-bhūte paṭiggaṇhātu
amhākaṁ dīgha-rattaṁ hitāya sukhāya.[23]

Thailand

Paritta-parikamma

Samantā cakkavāḷesu
Atr'āgacchantu devatā.
Saddhammaṁ muni-rājassa
Suṇantu sagga-mokkhadaṁ.

Sagge kāme ca rūpe,
Giri-sikharataṭe c'antalikkhe vimāne,
Dīpe raṭṭhe ca gāme,
Taruvana-gahane geha-vatthumhi khette,
Bhummā cāyantu devā,
Jala-thala-visame yakkha-gandhabba-nāgā,
Tiṭṭhantā santike yaṁ
Muni-vara-vacanaṁ sādhavo me suṇantu.

Buddha-dassana-kālo ayam-bhadantā.
Dhammassavana-kālo ayam-bhadantā.
Saṅgha-payirūpāsana-kālo ayam-bhadantā.

Thailand

Pubba-bhāga-nama-kāra-pāṭha

Namo tassa Bhagavato arahato sammā-sambuddhassa.
Namo tassa Bhagavato arahato sammā-sambuddhassa.
Namo tassa Bhagavato arahato sammā-sambuddhassa.

Wenn die Mönche außerhalb des Klosters Paritta chanten, ist es üblich, dass Laien vorher formal darum bitten (Text siehe Seite 261).
Am Anfang einer Parittarezitation werden meist einer oder mehrere der folgenden Texte rezitiert: Zufluchtnahme (siehe Seite 250), Wahrheitsäußerungen und Ehrerweisungen (ab der übernächsten Seite).

Darbringen von Opfergaben

Er ist der Erhabene, Vollendete, vollkommen Erwachte.
Wohlverkündet ist von ihm, dem Erhabenen, die Lehre.
Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen.
Diesem Erhabenen samt Dhamma und Saṅgha widmen wir die Pūjā
mit diesen Gaben, die vorbereitet wurden, wie es sich gehört.
Es wäre gut für uns, wenn der Erhabene, auch wenn es lange her ist,
dass er Nibbāna erlangt hat, aus Sympathie für spätere Generationen,
diese armseligen Opfergaben als Geschenk annehmen würde,
zu unserem Wohlergehen und Glück auf lange Zeit.

Einladung an die Devas

Rundum aus allen Weltsystemen
die Devas hierher kommen mögen,
des Weisheitskönigs Gute Lehre hören,
die Himmelswonne und Erlösung spendet.

In Himmeln der Sinne und Himmeln der Formen,
auf Bergspitzen oder in Luftschlössern wohnend,
die Devas auf Inseln, in Ländern und Dörfern,
in Baumhainen, Dickichten, Häusern und Feldern,
die Erddevas, Geister zu Wasser und Lande,
herbei auch die Yakkhas, *Gandhabbas** und *Nāgas**!
Die Guten, die nahebei stehen, sie hören
von mir wahre Worte des Weisen verkündet.

Ihr Herrn, es ist Zeit, nun den Buddha zu sehen!
Ihr Herrn, es ist Zeit, nun das Dhamma zu hören!
Ihr Herrn, es ist Zeit, nun die Saṅgha zu ehren!

Textpassage zur einleitenden Ehrerweisung

Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.
Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.
Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.

Sacca-kiriyā-gāthā

N'atthi me saraṇaṁ aññaṁ, Buddho me saraṇaṁ varaṁ.
Etena sacca-vajjena, sotthi te hotu sabbadā.

N'atthi me saraṇaṁ aññaṁ, Dhammo me saraṇaṁ varaṁ.
Etena sacca-vajjena, sotthi te hotu sabbadā.

N'atthi me saraṇaṁ aññaṁ, Saṅgho me saraṇaṁ varaṁ.
Etena sacca-vajjena, sotthi te hotu sabbadā.

Sri Lanka

Mahākāruṇiko Nātho

Mahākāruṇiko nātho, atthāya sabba-pāṇinaṁ,
pūretvā pāramī sabbā, patto sambodhim-uttamaṁ.
Etena sacca-vajjena, mā hontu sabb'upaddavā.

Mahākāruṇiko nātho, hitāya sabba-pāṇinaṁ,
pūretvā pāramī sabbā, patto sambodhim-uttamaṁ.
Etena sacca-vajjena, mā hontu sabb'upaddavā.

Mahākāruṇiko nātho, sukhāya sabba-pāṇinaṁ,
pūretvā pāramī sabbā, patto sambodhim-uttamaṁ.
Etena sacca-vajjena, mā hontu sabb'upaddavā.

Sri Lanka

Sambuddhe Aṭṭhavīsañcādigāthā

Sambuddhe aṭṭhavīsañca
pañca-sata-sahassāni
Tesaṁ dhammañca saṅghañca
Namakārānubhāvena
anekā antarāyāpi
dvādasañ-ca sahassake
namāmi sirasā ahaṁ.
ādarena namāmi'haṁ.
hantvā sabbe upaddave
vinassantu asesato.

Sambuddhe pañca-paññāsañca
dasa-sata-sahassāni
Tesaṁ dhammañca saṅghañca
Namakārānubhāvena
anekā antarāyāpi
catuvīsati sahassake.
namāmi sirasā ahaṁ.
ādarena namāmi'haṁ.
hantvā sabbe upaddave
vinassantu asesato.

Sambuddhe navuttarasate
vīsati-sata-sahassāni
Tesaṁ dhammañca saṅghañca
Namakārānubhāvena
anekā antarāyāpi
aṭṭhacattāḷīsa sahassake
namāmi sirasā ahaṁ.
ādarena namāmi'haṁ.
hantvā sabbe upaddave
vinassantu ase- … sato.

nachkanonisch

Verse der Wahrheitsäußerung

Ist Buddha beste Zuflucht mir und and're Zuflucht hab' ich nicht;
durch diese wahren Worte hier, sei Wohlbefinden stets mit dir.

Ist Dhamma beste Zuflucht mir und and're Zuflucht hab' ich nicht;
durch diese wahren Worte hier, sei Wohlbefinden stets mit dir.

Ist Saṅgha beste Zuflucht mir und and're Zuflucht hab' ich nicht;
durch diese wahren Worte hier, sei Wohlbefinden stets mit dir.

Der Herr des Großen Mitgefühls

Der Herr des Großen Mitgefühls, zu aller Lebewesen Heil,
hat jede Tugend ganz erfüllt, Erwachen höchster Art erlangt.
Durch diese wahren Worte hier, sei alles Unheil ungescheh'n.

Der Herr des Großen Mitgefühls, zu aller Lebewesen Wohl,
hat jede Tugend ganz erfüllt, Erwachen höchster Art erlangt.
Durch diese wahren Worte hier, sei alles Unheil ungescheh'n.

Der Herr des Großen Mitgefühls, zu aller Lebewesen Glück,
hat jede Tugend ganz erfüllt, Erwachen höchster Art erlangt.
Durch diese wahren Worte hier, sei alles Unheil ungescheh'n.

Den Vollerwachten

All den vielen Vollerwachten,
plus zwölftausendachtundzwanzig,
Deren Dhamma auch und Saṅgha
Durch die Macht der Ehrerweisung,
sollen sämtliche Gefahren
an der Zahl fünfhunderttausend
beuge ich mein Haupt zu Füßen.
weise ich Respekt und Demut.
alles Unheil schon vernichtet,
ohne Überrest verschwinden.

All den vielen Vollerwachten,
plus viertausendfünfundfünfzig,
Deren Dhamma auch und Saṅgha
Durch die Macht der Ehrerweisung,
sollen sämtliche Gefahren
tausendmal eintausendzwanzig
beuge ich mein Haupt zu Füßen.
weise ich Respekt und Demut.
alles Unheil schon vernichtet,
ohne Überrest verschwinden.

All den vielen Vollerwachten,
plus achttausendhundertneune,
Deren Dhamma auch und Saṅgha
Durch die Macht der Ehrerweisung,
sollen sämtliche Gefahren
zwei Millionen vierzigtausend
beuge ich mein Haupt zu Füßen.
weise ich Respekt und Demut.
alles Unheil schon vernichtet,
ohne Überrest … verschwinden.[24]

Namakāra Siddhi Gāthā

Yo cakkhumā moha-malāpakaṭṭho,
sāmaṁ va buddho sugato vimutto;
Mārassa pāsā vinimocayanto,
pāpesi khemaṁ janataṁ vineyyaṁ.
Buddhaṁ varan-taṁ sirasā namāmi,
lokassa nāthañ-ca vināyakañ-ca.
Tan-tejasā te jaya-siddhi hotu,
sabb'antarāyā ca vināsamentu.

Dhammo dhajo yo viya tassa satthu,
dassesi lokassa visuddhi-maggaṁ;
niyyāniko dhamma-dharassa dhārī,
sāt'āvaho santi-karo suciṇṇo.
Dhammaṁ varan-taṁ sirasā namāmi,
mohappadālaṁ upasantadāhaṁ.
Tan-tejasā te jaya-siddhi hotu,
sabb'antarāyā ca vināsamentu.

Saddhamma-senā sugatānugo yo,
lokassa pāpūpakilesa-jetā;
santo sayaṁ santi-niyojako ca,
svākkhāta-dhammaṁ viditaṁ karoti.
Saṅghaṁ varan-taṁ sirasā namāmi,
buddhānubuddhaṁ samasīladiṭṭhiṁ.
Tan-tejasā te jaya-siddhi hotu,
sabb'antarāyā ca vināsamentu.[25]

Thailand

Namo-kāra-aṭṭhaka

Namo **A**rahato sammā-
Namo **U**ttama-dhammassa
Namo **M**ahā-saṅghassāpi

Namo oṁātyāraddhassa
Namo omakātītassa

Namo-kārappabhāvena
Namo-kārānubhāvena
Namo-kārassa tejena

sambuddhassa mahesino.
svākkhātasseva tenidha.
visuddha-sīla-diṭṭhino.

ratanattayassa sādhukaṁ.
tassa vatthuttayassapi.

vigacchantu upaddavā.
suvatthi hotu sabbadā.
vidhimhi homi, tejavā.

Thailand

Verse über die Kraft der Ehrerweisung

Mächtig der Schauung, Schmutz der Verblendung beseitigt,
selber Erwachter, ist er gesegnet, Befreiter.
Schlingen des Māra ist er zur Gänze entgangen.
Führte ins Sich're – Menschen, die Führung verlangen.
Buddha, dem Wahren, neige mein Haupt ich zu Füßen:
Schutzherr der Welt hier, ist er ihr Führer und Lenker.
Durch diesen Machtglanz, Siegeskraft soll dir entstehen,
alle Gefahren sollen für dich nun vergehen.

Dhamma, die Lehre, ist wie das Banner des Lehrers,
das dieser Welt hier aufzeigt den Weg in die Reinheit.
Führt und behütet – sie, die an Dhamma sich halten.
Wer gut geübt hat, wirkt für sich Wohlsein und Frieden.
Dhamma, dem Wahren, neige mein Haupt ich zu Füßen:
Spalter der Dumpfheit, jegliche Hitze befriedend.
Durch diesen Machtglanz, Siegeskraft soll dir entstehen,
alle Gefahren sollen für dich nun vergehen.

Truppe des Dhamma, die dem Gesegneten nachfolgt,
hat überwunden weltliche Übel und Trübung.
Selbst ist sie friedvoll, anderen bringt sie den Frieden,
setzt sie in Kenntnis – Dhamma, vortrefflich verkündet.
Saṅgha, der Wahren, neige mein Haupt ich zu Füßen:
Nachfolger Buddhas, gleichend in Ethik und Ansicht.
Durch diesen Machtglanz, Siegeskraft soll dir entstehen,
alle Gefahren sollen für dich nun vergehen.

Das Ehrerweisungsoktett

Ehre dem großen Seher, vollendet, vollkommen Erwachten!
Ehre dem höchsten Dhamma, von ihm ist es hier wohl verkündet!
Ehre der großen Saṅgha, geläutert in Tugend und Ansicht!

Ehre den drei Juwelen, mit OṂ wunderbar angefangen.[26]
Ehre den drei Objekten, wo Niederes völlig vergangen.

Durch die Kraft dieser Verehrung alles Missgeschick vergeh'.
Durch die Macht dieser Verehrung möge immer Heilung sein.
Durch den Glanz dieser Verehrung sei ich meines Glückes Schmied.

Maṅgala Sutta

Evaṁ me sutaṁ. Ekaṁ samayaṁ Bhagavā, Sāvatthiyaṁ viharati, Jetavane Anāthapiṇḍikassa ārāme.
Atha kho aññatarā devatā, abhikkantāya rattiyā abhikkanta-vaṇṇā,
kevala-kappaṁ Jetavanaṁ obhāsetvā,
yena Bhagavā ten'upasaṅkami.
Upasaṅkamitvā Bhagavantaṁ abhivādetvā ekamantaṁ aṭṭhāsi.
Ekam-antaṁ ṭhitā kho sā devatā Bhagavantaṁ gāthāya ajjhabhāsi.

„Bahū devā manussā ca
maṅgalāni acintayuṁ,
ākaṅkhamānā sotthānaṁ.
Brūhi maṅgalam-uttamaṁ."

„Asevanā ca bālānaṁ,
paṇḍitānañca sevanā,
pūjā ca pūjanīyānaṁ,
etam-maṅgalam-uttamaṁ.

Paṭirūpa-desa-vāso ca,
pubbe ca kata-puññatā,
atta-sammā-paṇidhi ca,
etam-maṅgalam-uttamaṁ.

Bāhu-saccañca sippañca,
vinayo ca susikkhito,
subhāsitā ca yā vācā,
etam-maṅgalam-uttamaṁ.

Mātā-pitu-upaṭṭhānaṁ,
putta-dārassa saṅgaho,
anākulā ca kammantā,
etam-maṅgalam-uttamaṁ.

Dānañca dhamma-cariyā ca,
ñātakānañca saṅgaho
anavajjāni kammāni,
etam-maṅgalam-uttamaṁ.

Āratī viratī pāpā,
majja-pānā ca saññamo,
appamādo ca dhammesu,
etam-maṅgalam-uttamaṁ.

Gāravo ca nivāto ca,
santuṭṭhī ca kataññutā,
kālena dhammassavanaṁ,
etam-maṅgalam-uttamaṁ.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Lehrrede vom Segen

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Sāvatthī auf, im Jetahain, im Kloster des Anāthapiṇḍika.
Da trat zu fortgeschrittener Nacht eine gewisse Gottheit von wunderschöner Erscheinung, den ganzen Jetahain erhellend,
an den Erhabenen heran.
Nachdem die Gottheit dem Erhabenen gehuldigt hatte, stand sie zur Seite.
Zur Seite stehend richtete sie sich in Versform an den Erhabenen:

„Viele Götter, viele Menschen,
über Segen nachgesonnen,
wünschen sie sich Segenssprüche;
sag mir denn den höchsten Segen!“

[Die Antwort des Buddha:]

„Keinen Umgang je mit Tôren,
nur mit Weîsen Umgang pflegen,
solche ehren, die's verdiênen:
Dieses ist der höchste Segen.

Eine Heimat, die sich êignet,
und Verdiênste schon geschaffen,
eig'nes Streben richtig lêgen:
Dieses ist der höchste Segen.

Reich an Wissen und an Kônnen,
gute Umgangsformen pflegen,
und die Rede wohlgesprôchen:
Dieses ist der höchste Segen.

Vater, Mutter unterstützen,
Ehefrau und Kinder hegen,
Arbeit ohne Durcheinânder:
Dieses ist der höchste Segen.

Geben und dem Dhamma fôlgen
und auch diê Verwandten hegen,
Handlung, frei von jedem Tâdel:
Dieses ist der höchste Segen.

Sich vom Bösen fortbewêgen,
Abstinênz bei Rauschgetränken,
umsichtig bei allen Dingen:
Dieses ist der höchste Segen.

Und Respekt, Bescheidenhêit, Zufriedenhêit und Dankbarkeit; zur
rechten Zeit das Dhamma hôren:
Dieses ist der höchste Segen.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Khantī ca sovacassatā,
samaṇānañca dassanaṁ,
kālena dhamma-sākacchā,
etam-maṅgalam-uttamaṁ.

Tapo ca brahma-cariyañca,
ariya-saccāna-dassanaṁ,
nibbāna-sacchi-kiriyā ca,
etam-maṅgalam-uttamaṁ.

Phuṭṭhassa loka-dhammehi
cittaṁ yassa na kampati,
asokaṁ virajaṁ khemaṁ,
etam-maṅgalam-uttamaṁ.

Etādisāni katvāna,
sabbattham-aparājitā,
sabbattha sotthiṁ gacchanti,
tan-tesaṁ maṅgalam-uttamanti."

Sutta Nipāta 258-269

Ratana Sutta

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
bhummāni vā yāni va antalikkhe,
sabb'eva bhūtā sumanā bhavantu,
atho pi sakkacca suṇantu bhāsitaṁ.

Tasmā hi bhūtā nisāmetha sabbe,
mettaṁ karotha mānusiyā pajāya.
Divā ca ratto ca haranti ye baliṁ,
tasmā hi ne rakkhatha appamattā.

Yaṅkiñci vittaṁ idha vā huraṁ vā[27]
Saggesu vā yaṁ ratanaṁ paṇītaṁ
na no samaṁ atthi tathāgatena.
Idam-pi buddhe ratanaṁ paṇītaṁ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Khayaṁ virāgaṁ amataṁ paṇītaṁ
Yad-ajjhagā sakyamunī samāhito.
Na tena dhammena sam'atthi kiñci.
Idam-pi dhamme ratanaṁ paṇītaṁ.
Etena saccena suvatthi hotu.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Mit Geduld Kritik ertrâgen,
Samaṇâs zu seh'n bekommen,
Lehrgespräch bei Zeiten fûhren:
Dieses ist der hôchste Segen.

Brahmawandel und Askêse,
Edle Wâhrheiten erblicken
und Nibbāna sich erschlîeßen:
Dieses ist der hôchste Segen.

Wird, berührt von Weltlichkêiten,
sich das Hêrz nicht zitternd regen;
frei von Staub und Kummer, sîcher:
Dieses ist der hôchste Segen.

Jene, die solch Dinge schâffen,
unbesiêgt in jeder Hinsicht,
geh'n zum Glück auf allen Wêgen:
Für sie ist das der hôchste Segen."

Lehrrede von den Juwelen

Wesen, die hier sich nun eingefunden haben,
ob erdgebunden, ob im Luftraum wohnend,
all diese Wesen, sie sei'n frohen Sinnes
und mögen höflich dem hier Gesagten lauschen.

Deshalb, ihr Wesen, seid alle ganz achtsam:
Zeigt eure Güte dem menschlichen Geschlechte!
Tags und bei Nacht sie euch Opfer darbringen,
deshalb sollt ihr sie beschützen voller Umsicht!

Was es an Schätzen gibt, hier und im Jenseits,
welche Juwelen es geben mag in Himmeln,
keines davon kann dem So-Gegang'nen gleichen.
Dies ist das Buddha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Kostbar: Versiegung, Entreizung, Todloses,
Weiser der Sakyer erreicht es gesammelt.
Nicht gibt es etwas, das dieser Lehre gleichkommt.
Dies ist das Dhamma-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

(weiter auf der übernächsten Seite)

Yam-buddha-seṭṭho parivaṇṇayī suciṁ
Samādhim-ānantarik'aññam-āhu.
Samādhinā tena samo na vijjati.
Idam-pi dhamme ratanaṁ paṇītaṁ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Ye puggalā aṭṭha sataṁ pasatthā,
cattāri etāni yugāni honti,
te dakkhiṇeyyā sugatassa sāvakā.
Etesu dinnāni mahapphalāni.
Idam-pi saṅghe ratanaṁ paṇītaṁ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Ye suppayuttā manasā daḷhena
nikkāmino gotama-sāsanamhi.
Te pattipattā amataṁ vigayha
laddhā mudhā nibbutiṁ bhuñjamānā.
Idam-pi saṅghe ratanaṁ paṇītaṁ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Yath'inda-khīlo paṭhavim sito siyā,
catubbhi vātebhi asampakampiyo,
tathūpamaṁ sappurisaṁ vadāmi,
yo ariya-saccāni avecca passati.
Idam-pi saṅghe ratanaṁ paṇītaṁ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Ye ariya-saccāni vibhāvayanti,
gambhīra-paññena sudesitāni.
Kiñ-cāpi te honti bhusappamattā,
na te bhavaṁ aṭṭhamam-ādiyanti.
Idam-pi saṅghe ratanaṁ paṇītaṁ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Sahā v'assa dassana-sampadāya,
tay'assu dhammā jahitā bhavanti:
Sakkāya-diṭṭhi vicikicchitañ-ca,
sīlabbataṁ vā pi yad-atthi kiñci.
Catūh'apāyehi ca vippamutto,
cha cābhiṭhānāni abhabbo kātuṁ.
Idam-pi saṅghe ratanaṁ paṇītaṁ.
Etena saccena suvatthi hotu.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Buddha, der Höchste, pries die reine Sammlung,
Kenntnis folgt ihr auf dem Fuße, so heißt es.
Nicht ist zu finden, was solcher Sammlung gleich ist.
Dies ist das Dhamma-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Diese acht Menschen sind wahrhaft gepriesen,
die sich als vierfaches Paar nennen lassen:
Würdig der Spende, des Gesegneten Schüler,
ihnen Gegebenes bringt reiche Früchte.
Dies ist das Saṅgha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Geistig gefestigt sind sie gut verankert,
Wunschlose, steh'n in des Gotama Botschaft.
Ziel sie erreichten, in das Todlose tauchten,
Kühlung genießend, die wie umsonst gewonnen.
Dies ist das Saṅgha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Fest wie der Pfeiler des Stadttors geerdet,
von den vier Winden ganz und gar unerschüttert,
diesem vergleichbar nenn' ich den rechten Menschen,
der edle Wahrheiten sieht unbeirrbar.
Dies ist das Saṅgha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Die diese Wahrheiten völlig verstehen,
Die gut erklärt sind vom tiefgründig Weisen:
Mag es auch sein, dass gering ihre Kräfte,
in achtes Dasein sie dennoch nicht eingeh'n.
Dies ist das Saṅgha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Mit dem bewirkt, was an Schauung erlangt ist,
werden drei Dinge komplett überwunden:
Ansicht, es gäbe Persönlichkeit, und Zweifel,
Pflicht und Gewohnheit Bedeutung beimessen.
Vierfachen Abgründen ist er entgangen,
sechs große Übel zu begeh'n nicht mehr fähig.
Dies ist das Saṅgha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

(weiter auf der übernächsten Seite)

Kiñ-cāpi so kammaṁ karoti pāpakaṁ,
kāyena vācāy'uda cetasā vā,
abhabbo so tassa paṭicchadāya.
Abhabbatā diṭṭha-padassa vuttā
Idam-pi saṅghe ratanaṁ paṇītaṁ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Vanappagumbe yathā phussi-t-agge,
gimhāna-māse paṭhamasmiṁ gimhe,
tathūpamaṁ dhamma-varaṁ adesayi,
nibbāna-gāmiṁ paramaṁ hitāya.
Idam-pi buddhe ratanaṁ paṇītaṁ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Varo varaññū varado varāharo,
anuttaro dhamma-varaṁ adesayi.
Idam-pi buddhe ratanaṁ paṇītaṁ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Khīṇaṁ purāṇaṁ navaṁ n'atthi sambhavaṁ,
Viratta-cittāyatike bhavasmiṁ,
te khīṇa-bījā aviruḷhi-chandā
nibbanti dhīrā yathā'yam-padīpo.
Idam-pi saṅghe ratanaṁ paṇītaṁ
Etena saccena suvatthi hotu.

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
bhummāni vā yāni va antalikkhe,
Tathāgataṁ deva-manussa-pūjitaṁ,
Buddhaṁ namassāma. Suvatthi hotu.

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
bhummāni vā yāni va antalikkhe,
Tathāgataṁ deva-manussa-pūjitaṁ,
Dhammaṁ namassāma. Suvatthi hotu.

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
bhummāni vā yāni va antalikkhe,
Tathāgataṁ deva-manussa-pūjitaṁ,
Saṅghaṁ namassāma. Suvatthi hotu.

Sutta Nipāta 224-241

Mag er auch manchmal noch Übles begehen,
Körperlich, sprachlich oder auch nur im Geiste,
unfähig ist er, die Tat zu verhehlen.
Fährten-Erblickern gilt das als unmöglich.
Dies ist das Saṅgha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Wie Blütenwipfel im Dickicht des Waldes
zum Sommeranfang, im ersten Sommermonat,
diesem vergleichbar wies er die beste Lehre,
zum höchsten Wohle, Nibbāna, hinführend.
Dies ist das Buddha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Bester, des Besten Erkenner, Geber, Bringer,
unübertroffen wies er die beste Lehre.
Dies ist das Buddha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Altes vernichtet, nichts Neues im Werden,
Herz abgewendet von künftigem Dasein,
Keime zerstört und der Antrieb ohne Wachstum:
Weise erlöschen genau wie diese Lampe.
Dies ist das Saṅgha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

[Die Reaktion der Devas:]

Wesen, die wir uns hier eingefunden haben,
ob erdgebunden, ob im Luftraum wohnend,
Götter und Menschen den So-Gegang'nen ehren:
Ehre dem Buddha! Möge Heilung entstehen!

Wesen, die wir uns hier eingefunden haben,
ob erdgebunden, ob im Luftraum wohnend,
Götter und Menschen den So-Gegang'nen ehren:
Ehre dem Dhamma! Möge Heilung entstehen!

Wesen, die wir uns hier eingefunden haben,
ob erdgebunden, ob im Luftraum wohnend,
Götter und Menschen den So-Gegang'nen ehren:
Ehre der Saṅgha! Möge Heilung entstehen!

Karaṇīya Mettā Sutta

Karaṇīyam-attha-kusalena
yantaṁ santaṁ padaṁ abhisamecca,
Sakko ujū ca suhujū ca
suvaco cassa mudu anatimānī,

Santussako ca subharo ca
appakicco ca sallahuka-vutti,
Santindriyo ca nipako ca
appagabbho kulesu ananugiddho.

Na ca khuddaṁ samācare kiñci
yena viññū pare upavadeyyuṁ.
Sukhino vā khemino hontu
sabbe sattā bhavantu sukhitattā.

Ye keci pāṇa-bhūtatthi
tasā vā thāvarā vā anavasesā,
Dīghā vā ye mahantā vā
majjhimā rassakā aṇuka-thūlā,

Diṭṭhā vā ye ca adiṭṭhā
ye ca dūre vasanti avidūre,
Bhūtā vā sambhavesī vā
sabbe sattā bhavantu sukhitattā.

Na paro paraṁ nikubbetha
nātimaññetha katthaci naṁ kiñci,
Byārosanā paṭīgha-saññā
nāññam-aññassa dukkham-iccheyya.

Mātā yathā niyaṁ puttaṁ
āyusā eka-puttam-anurakkhe,
Evam-pi sabba-bhūtesu
māna-sambhāvaye aparimāṇaṁ.

Mettañca sabba-lokasmiṁ
māna-sambhāvaye aparimāṇaṁ,
Uddhaṁ adho ca tiriyañca
asambādhaṁ averaṁ asapattaṁ.
Tiṭṭhañ'caraṁ nisinno vā
sayāno vā yāvatassa vigatamiddho,
Etaṁ satiṁ adhiṭṭheyya
brahmam-etaṁ vihāraṁ idham-āhu.

Diṭṭhiñca anupagamma
sīlavā dassanena sampanno,
Kāmesu vineyya gedhaṁ,
Na hi jātu gabbha-seyyaṁ punaretī'ti.

Sutta Nipāta 143-152

Voll Liebe zu der ganzen Welt

So soll wirken, wer des Zieles kundig
und wer die Friedensfährte schon êrkannt hat:
Stark sei man, gradaus und aufrecht.
Man sei zugänglich und sanft, nicht überheblich,

zufrieden, ohne großen Anspruch,
mit wenig Pflichten, von bescheidnêm Wesen,
die Sinne still, klar das Verstehen.
Unter Leuten sei man rücksichtsvoll, nicht gierig.

Nicht im Geringsten soll man sich vergehen,
wofür die Weisen einen tadêln könnten.
„Sie mögen alle glücklich sein, voll Frieden,
die Wesen mögen alle glücklich weilen!“

Was es an Lebewesen gîbt,
die sich fortbewegen oder ortsgêbunden,
restlos alle, lange oder große,
die mittelgroßen, kleinen, zarten, groben,

sichtbar oder unsichtbare,
ob sie nun nahe oder fernê wohnen,
ob geboren, ob noch suchend:
„Die Wesen mögen alle glücklich weilen!“

Den andern soll man nicht betrügen
und keinen, wofür immer auch, vêrachten.
Aus feindlicher Gesinnung, Ärger,
soll keiner einem andern Leiden wünschen.

Wie eine Mutter ihren Sôhn,
ihr einzig Kind beschützt mit ihrêm Leben,
so auch soll zu allen Wesen
man seinen Geist unendlich weit entfalten.

Voll Liebe zu der ganzen Wêlt
soll man den Geist unendlich weit êntfalten.
Nach oben, unten, allen Seiten,
von Herzensenge, Hass und Feindschaft frei sein.
Stehend, gehend oder sitzend,
auch liegend, wie man eben frei von jedêr Schlaffheit.
Man halte aufrecht diesen Sînn;
das nennt man Weilen wie ein Gott auf Erden.

Keiner Ansicht angehangen,
tugendstark, mit Schauung ausgêstattet,
die Gier nach Sinnlichkeit entfêrnt,
tritt man nie wieder êin – in neuên Mutterschoß.

Khandha Paritta

Virūpakkhehi me mettaṁ,
Chabyā-puttehi me mettaṁ,
mettaṁ Erāpathehi me,
mettaṁ Kaṇhā-gotamakehi ca.

Apādakehi me mettaṁ,
catuppadehi me mettaṁ
mettaṁ dipādakehi me,
mettaṁ bahuppadehi me.

Mā maṁ apādako hiṁsi,
mā maṁ catuppado hiṁsi,
mā maṁ hiṁsi dipādako,
mā maṁ hiṁsi bahuppado.

Sabbe sattā sabbe pāṇā
sabbe bhadrāni passantu,
sabbe bhūtā ca kevalā,
mā kiñci pāpam-āgamā.

Appamāṇo Buddho.
Appamāṇo Dhammo.
Appamāṇo Saṅgho.

Pamāṇavantāni siriṁsapāni:
Ahi vicchikā sata-padī uṇṇā-nābhī sarabhū mūsikā.

Katā me rakkhā, katā me parittā.
Paṭikkamantu bhūtāni.
So'haṁ namo Bhagavato.
Namo sattannaṁ sammā-sambuddhānaṁ.

Aṅguttara Nikāya 4. 67

Mora Paritta

Udet'ayañ-cakkhumā eka-rājā, harissa-vaṇṇo paṭhavippabhāso.
Taṁ taṁ namassāmi: harissa-vaṇṇaṁ paṭhavippabhāsaṁ.
Tay'ajja guttā viharemu divasaṁ.

Ye brāhmaṇā vedagu sabba-dhamme,
te me namo, te ca maṁ pālayantu.
Nam'atthu buddhānaṁ, nam'atthu bodhiyā,
Namo vimuttānaṁ, namo vimuttiyā.

Imaṁ so parittaṁ katvā,
moro carati esanā.

Apet'ayañ-cakkhumā eka-rājā, harissa-vaṇṇo paṭhavippabhāso.
Taṁ taṁ namassāmi: harissa-vaṇṇaṁ paṭhavippabhāsaṁ.
Tay'ajja guttā viharemu rattiṁ.

Ye brāhmaṇā vedagu sabba-dhamme,
te me namo, te ca maṁ pālayantu.
Nam'atthu buddhānaṁ, nam'atthu bodhiyā,
Namo vimuttānaṁ, namo vimuttiyā.

Imaṁ so parittaṁ katvā,
moro vāsam-akappayī'ti.

Jātaka 159

Schutz durch Wohlmeinen

Bin wohlgesinnt Virūpakkhas,
Bin Chabyā-Söhnen wohlgesinnt,

Fußlosen bin ich wohlgesinnt
Vierbeinern bin ich wohlgesinnt,

Kein Fußloser mir schaden soll,
Kein Vierbeiner mir schaden soll,

Alle Wesen, alles Leben,
mögen Gutes nur erleben,

den Erāpathas bin ich gut.
bin schwarzen Gotamakas gut.

und jedem Zweibein bin ich gut.
Vielfüßern bin ich gleichfalls gut.

kein Zweibein wende an Gewalt.
kein Vielfuß je verletze mich.

restlos alle Kreaturen
in kein Unheil je geraten.

Unermesslich ist der Buddha.
Unermesslich ist das Dhamma.
Unermesslich ist die Saṅgha.

Begrenzt aber sind die Kriechtiere:
Schlange, Skorpion, Hundertfüßer, Spinne, Eidechse, Maus.

Der Schutz ist nun für mich errichtet, Paritta von mir durchgeführt.
Die Kreaturen mögen weichen!
Ich ehre den Erhabenen.
Ehre den sieben vollkommen Erwachten!

Die Schutzverse des Pfauen

Nun steigt hinauf der helläugige Herrscher, der goldfarbene Erdenrunderheller.
Ihm, ihm weis' ich Ehre: dem goldfarbenen Erdenrunderheller.
Von dir behütet, woll'n wir den Tag verbringen.

Die Brahmanen, gelehrt in allen Dingen,
sie verehr' ich, sie mögen mich beschützen!
Ehre den Erwachten, Ehre der Erwachung!
Ehre den Befreiten, Ehre der Befreiung!

Hat der Pfau den Schutz errichtet,
macht er sich auf Nahrungssuche.

Nun sinkt hinab der helläugige Herrscher, der goldfarbene Erdenrunderheller.
Ihm, ihm weis' ich Ehre: dem goldfarbenen Erdenrunderheller.
Von dir behütet, woll'n wir die Nacht verbringen.

Die Brahmanen, gelehrt in allen Dingen,
Sie verehr' ich, sie mögen mich beschützen!
Ehre den Erwachten, Ehre der Erwachung!
Ehre den Befreiten, Ehre der Befreiung!

Hat der Pfau den Schutz errichtet,
lässt er sich im Lager nieder.

Vaṭṭaka Paritta

Atthi loke sīla-guṇo,
saccaṁ soceyy'anuddayā.
Tena saccena kāhāmi
sacca-kiriyam-anuttaraṁ.

Āvajjitvā dhamma-balaṁ,
saritvā pubbake jine;
sacca-balam-avassāya,
sacca-kiriyam-akāsa'haṁ:

Santi pakkhā apattanā,
santi pādā avañcanā.
mātā pitā ca nikkhantā.
Jāta-veda paṭikkama!

Saha sacce kate mayhaṁ
mahāpajjalito sikhī
vajjesi soḷasa karīsāni,
udakaṁ patvā yathā sikhī. *Jātaka 35*

Saccena me samo n'atthi,
esā me sacca-pāramī'ti.

Cariyapiṭaka 29-32

Bhaddekaratta Sutta Gāthā

Atītaṁ nānvāgameyya,
nappaṭikaṅkhe anāgataṁ.
Yad'atītam-pahīnantaṁ,
appattañca anāgataṁ.

Paccuppannañca yo dhammaṁ
tattha tattha vipassati,
asaṁhiraṁ asaṅkuppaṁ,
taṁ viddhā-manubrūhaye

Ajj'eva kiccam-ātappaṁ.
Ko jaññā maraṇaṁ suve?
Na hi no saṅgaran'tena
mahā-senena maccunā.

Evaṁ vihārim-ātāpiṁ,
Aho-rattam-atanditaṁ:
Taṁ ve bhadd'eka-ratto'ti
santo ācikkhate munī'ti.

Majjhima Nikāya 131 ff.

Die Schutzverse des Wachtelkükens

In der Welt, da wirken Tugend,
Wahrheit, Reinheit und Erbarmen.
Mittels dieser Wahrheit wirke
höchsten Wahrheitsvorgang ich.

Eingedenk der Kraft der Lehre,
in Erinn'rung einst'ger Sieger,[28]
nahm zur Wahrheitskraft ich Zuflucht,
Wahrheitsvorgang wirkte ich.

Schwingen sind noch nicht gefiedert,
Beine können noch nicht laufen.
Mutter, Vater mich verließen.
Feuersbrunst, du sollst jetzt weichen!

Mit von mir gewirkter Wahrheit
hat die große Feuersbrunst hier
sechzehn Karīsas[29] verschont, wie
Feuer, das ans Wasser kommt.

Nichts kommt meiner Wahrheit gleich;
sie ist mein Wahrheits-Pāramī.

Glückstag

Vergang'nem laufe man nicht nach,
nicht Künftigem entgegenschau'.
Das, was vergangen, ist vorbei
und Künftiges noch nicht erreicht.

Wer jedoch Gegenwärtiges
genau da klarsichtig durchschaut,
nicht eingenommen, unbewegt,
an dem Durchschauten wachse man.

Grad heut' muss voller Einsatz sein.
Wer weiß, ob morgen kommt der Tod?
Für uns gibt's ja kein Aufbegehr'n
gegen des Todes Übermacht.

Den, der so voller Eifer glüht,
bei Tag und Nacht sich fleißig müht:
„Der einen wahren Glückstag hat",
so nennt der friedvoll Stille ihn.

Aṅgulimāla Paritta

Yato'haṁ bhagini ariyāya jātiyā jāto,
nābhijānāmi sañcicca pāṇaṁ jīvitā voropetā.
Tena saccena sotthi te hotu sotthi gabbhassa. (3x)

Majjhima Nikāya 86

Bojjhaṅga Paritta

Bojjhaṅgo sati-saṅkhāto,
dhammānaṁ vicayo tathā,
viriyam-pīti-passaddhi-
bojjhaṅgā ca tathāpare
samādh'upekkha-bojjhaṅgā.
Satt'ete sabba-dassinā
muninā sammadakkhātā,
bhāvitā bahulīkatā,
saṁvattanti abhiññāya,
nibbānāya ca bodhiyā.
Etena sacca-vajjena
sotthi te hotu sabbadā.

Ekasmiṁ samaye nātho,
Moggallānañ-ca Kassapaṁ
gilāne dukkhite disvā,
bojjhaṅge satta desayi.
Te ca taṁ abhinanditvā,
rogā mucciṁsu taṅkhaṇe.
Etena sacca-vajjena
sotthi te hotu sabbadā.

Ekadā dhamma-rājā pi
gelaññenābhipīḷito,
Cundattherena taññeva
bhaṇāpetvāna sādaraṁ.
Sammoditvā ca ābādhā
tamhā vuṭṭhāsi ṭhānaso.
Etena sacca-vajjena
sotthi te hotu sabbadā.

Pahīnā te ca ābādhā
tiṇṇannam-pi mahesinaṁ,
maggāhata-kilesā va,
pattānuppattidhammataṁ.
Etena sacca-vajjena
sotthi te hotu sabbadā.

nach Saṁyutta Nikāya 46. 14-16

Der Schutztext des Ehrwürdigen Aṅgulimāla

Schwester, seit ich mit der edlen Geburt geboren wurde,
besinne ich mich nicht, vorsätzlich Lebendigem das Leben geraubt zu haben.
Bei dieser Wahrheit mögest du gesund sein, möge dein Kind gesund sein.

Schutz durch die Erwachensglieder

Erwachensglied der Achtsamkeit,
Ergründung aller Wirklichkeit;
auch Energie, Verzückung, dann
fügt sich als Nächstes Stille an;
und Sammlung, Gleichmut. Sieben Glieder
des Erwachens sind es, die der
stille Allesseher kündet;
viel geübt und gut gegründet
führen sie zu Geistesmacht.
Zu Nibbāna man erwacht.
Durch diese wahren Worte hier
sei Wohlbefinden stets mit dir!

Einmal, als der Schutzherr sah:
Moggallāna, Kassapa,
plagen sich mit Krankheit sehr!
Sieben Glieder lehrte er.
Das freute sie. Zur selben Zeit
von Krankheit waren sie befreit.
Durch diese wahren Worte hier
sei Wohlbefinden stets mit dir!

Einst befiel auch eine schwere
Krankheit selbst den Herrn der Lehre.
Cunda Thera er dann dies
höflich rezitieren ließ.
Davon erfreut, aus diesem Grund,
erhob er sich und ward gesund.
Durch diese wahren Worte hier
sei Wohlbefinden stets mit dir!

Die großen Seher, alle drei,
von ihren Leiden wurden frei,
wie Trübung, die der Pfad bezwang,
gemäß der Stufe, die gelang.
Durch diese wahren Worte hier
sei Wohlbefinden stets mit dir!

Khemākhema-saraṇa-gamana-paridīpikā-gāthā

Bahuṁ ve saraṇaṁ yanti,
pabbatāni vanāni ca;
ārāma-rukkha-cetyāni,
manussā bhaya-tajjitā.

N'etaṁ kho saraṇaṁ khemaṁ,
n'etaṁ saraṇam-uttamaṁ;
n'etaṁ saraṇam-āgamma,
sabba-dukkhā pamuccati.

Yo ca buddhañ-ca dhammañ-ca
saṅghañ-ca saraṇaṁ gato;
cattāri ariya-saccāni,
sammappaññāya passati.

Dukkhaṁ dukkha-samuppādaṁ,
dukkhassa ca atikkamaṁ;
ariyañ-c'aṭṭhaṅgikaṁ maggaṁ,
dukkhūpasama-gāminaṁ.

Etaṁ kho saraṇaṁ khemaṁ,
etaṁ saraṇam-uttamaṁ;
etaṁ saraṇam-āgamma,
sabba-dukkhā pamuccatī'ti.

Dhammapada 188-192

Bhāra Sutta Gāthā

Bhārā have pañcakkhandhā,
bhāra-hāro ca puggalo.
Bhār'ādānaṁ dukkhaṁ loke,
bhāra-nikkhepanaṁ sukhaṁ.

Nikkhipitvā garuṁ bhāraṁ,
aññaṁ bhāraṁ anādiyā,
samūlaṁ taṇhaṁ abbuḷha,
nicchāto parinibbuto'ti.

Saṁyutta Nikāya 22. 22

Sichere Zuflucht

Viele, ach, suchen als Zuflucht
heilige Berge und Haine,
Tempel, Bäume, Pagoden gar:
Furchtbefangene Menschenschar.

Das ist die sich're Zuflucht nicht
und auch die höchste Zuflucht nicht.
Wer solche Zuflucht aufgesucht,
wird nicht von allem Leid befreit.

Doch wer zum Buddha Zuflucht nimmt,
zum Dhamma und zur Saṅgha auch,
und wer mit richt'gem Weisheitsblick
die vier edlen Wahrheiten sieht:

Das Leiden und wie Leid entsteht,
zum Überwinden allen Leids
den edlen Pfad, der achtfach ist –
in dem kommt alles Leid zur Ruh'.

Das ist die sich're Zuflucht wohl
und auch die höchste Zuflucht ist's.
Wer solche Zuflucht aufgesucht,
der wird von allem Leid befreit.

Schwere Bürde

Eine Bürde sind die Khandhas,
und ihr Träger die Person.
Leiden schafft, sie anzunehmen,
wer sie aufgibt, findet Glück.

Schwere Bürde aufgegeben,
ohne Schaffen neuer Last,
wenn entwurzelt das Verlangen,
ist man hungerlos, gestillt.

Dhamma Garav'ādi Gāthā

Ye ca atītā sambuddhā,
yo c'etarahi sambuddho,
Sabbe saddhamma-garuno
atho'pi viharissanti.
Tasmā hi atta-kāmena,
saddhammo garu-kātabbo,
ye ca buddhā anāgatā,
bahunnaṁ soka-nāsano.
vihariṁsu viharanti ca,
Esā buddhāna dhammatā.
mahattam-abhikaṅkhatā,
saraṁ buddhāna sāsanaṁ.

Saṁyutta Nikaya 6. 2

Na hi dhammo adhammo ca
Adhammo nirayaṁ neti,
ubho sama-vipākino.
dhammo pāpeti suggatiṁ.

Dhammo have rakkhati dhamma-cāriṁ.
Dhammo succiṇṇo sukham-āvahāti.
Es'ānisaṁso dhamme suciṇṇe:
Na duggatiṁ gacchati dhamma-cārī.

Theragāthā 304/303

Pabbatopama Gāthā

Yathā pi selā vipulā,
samantā anupariyeyyuṁ,
evaṁ jarā ca maccu ca
Khattiye brāhmaṇe vesse,
Na kiñci parivajjeti,
Na tattha hatthīnaṁ bhūmi,
Na cāpi manta-yuddhena,
nabhaṁ āhacca pabbatā;
nippothentā catuddisā;
adhivattanti pāṇino:
sudde caṇḍāla-pukkuse.
sabbam-evābhimaddati.
na rathānaṁ na pattiyā.
sakkā jetuṁ dhanena vā.

Tasmā hi paṇḍito poso,
buddhe dhamme ca saṅghe ca
sampassaṁ attham-attano,
dhīro saddhaṁ nivesaye.

Yo dhamma-cārī kāyena,
idh'eva naṁ pasaṁsanti,
vācāya uda cetasā,
pecca sagge pamodati.

Saṁyutta Nikaya 3. 25

Ariyadhana Gāthā

Yassa saddhā tathāgate
sīlañ-ca yassa kalyāṇaṁ,
saṅghe pasādo yass'atthi,
Adaliddo'ti taṁ āhu.
Tasmā saddhañ-ca sīlañ-ca,
anuyuñjetha medhāvī,
acalā supatiṭṭhitā,
ariya-kantaṁ pasaṁsitaṁ,
uju-bhūtañ-ca dassanaṁ:
Amoghaṁ tassa jīvitaṁ.
pasādaṁ dhamma-dassanaṁ,
saraṁ buddhāna sāsanan'ti.

Aṅguttara Nikāya 4. 52 u.a.

Dhamma ehren

Erwachte der Vergangenheit,
und er, der jetzt Erwachter ist
sind alle Dhamma Ehrende.
so werden sie auch künftig sein.
Darum erweise, wer sich schätzt
dem Guten Dhamma den Respekt,

Erwachte auch in künft'ger Zeit,
und vieler Wesen Leid vertreibt,
So waren sie, so ist er jetzt,
Das ist der Buddhas Urgesetz.
und wahre Größe sich erhofft,
der Buddhalehre eingedenk.

Das Dhamma und der falsche Weg
Der falsche Weg zur Hölle führt,

sind nicht in ihrem Reifen gleich.
mit Dhamma wird nur Glück erreicht.

Dhamma wahrlich schützt den Dhamma-Wandler.
Dhamma, gut geübt, ist Glückes Ursprung.
Segen steckt im gut geübten Dhamma:
Dhamma-Wandler geht nicht in den Abgrund.

Das Gleichnis vom Berg

Als ob Berge, felsenstrotzend,
rückten an von allen Seiten,
ebenso auch Alter, Sterben,
Edelleute, Priester, Händler,
Nichts, was es verschonen würde,
Keine Chance für Elefanten,
Auch kein Kampf mit Zaubersprüchen,

die sich in die Wolken stemmen,
jede Richtung niedermalmend;
überwältigen die Wesen:
Straßenkehrer, Lumpensammler.
einfach alles stampft es nieder.
Wagentruppen, Fußsoldaten.
nicht Bestechung, kann gewinnen.

Deshalb soll ein kluger Mensch hier,
sein Vertrauen weise fest auf

eig'nes Wohl im Blick behaltend,
Buddha, Dhamma, Saṅgha setzen.

Dhamma-Wandler mit dem Körper,
hier im Diesseits schon gepriesen,

mit der Sprache und dem Herzen,
freut sich nach dem Tod im Himmel.

Reichtum der Edlen

Wer dem Tathāgata vertraut,
wer gute Ethik innehat,
wer von der Saṅgha inspiriert,
den nennt man einen reichen Mann,
Drum gebe sich ein weiser Mensch
auch inspirierter Dhamma-Schau,

gefestigt und von Wanken frei,
die Edlen lieb, gepriesen ist,
die Schauung grad gerichtet hat,
verschwendet ist sein Leben nicht.
Vertrauen, guter Ethik hin,
der Buddhalehre eingedenk.

Tilakkhaṇ'ādi Gāthā

Sabbe saṅkhārā aniccā'ti.
Yadā paññāya passati,
atha nibbindati dukkhe.
Esa maggo visuddhiyā.

Sabbe saṅkhārā dukkhā'ti.
Yadā paññāya passati,
atha nibbindati dukkhe.
Esa maggo visuddhiyā.

Sabbe dhammā anattā'ti.
Yadā paññāya passati,
atha nibbindati dukkhe.
Esa maggo visuddhiyā.

Dhammapada 277–279

Appakā te manussesu,
Athāyaṁ itarā pajā,
Ye ca kho sammad-akkhāte
te janā pāram-essanti
Kaṇhaṁ dhammaṁ vippahāya,
Okā anokam-āgamma,
Tatrābhiratim-iccheyya,
pariyodapeyya attānaṁ,
Yesaṁ sambodhi-y-aṅgesu
ādāna-paṭinissagge,
khīṇ'āsavā jutimanto,
ye janā pāra-gāmino.
tīram-evānudhāvati.
dhamme dhammānuvattino,
maccu-dheyyaṁ suduttaraṁ.
sukkaṁ bhāvetha paṇḍito.
viveke yattha dūramaṁ.
hitvā kāme akiñcano,
citta-klesehi paṇḍito.
sammā cittaṁ subhāvitaṁ,
anupādāya ye ratā,
te loke parinibbutā'ti.

Dhammapada 85–89

Paṭhama-buddha-bhāsita-gāthā

Aneka-jāti-saṁsāraṁ,
sandhāvissaṁ anibbisaṁ
gaha-kāraṁ gavesanto.
Dukkhā jāti punappunaṁ.

Gaha-kāraka diṭṭho'si.
Puna gehaṁ na kāhasi.
Sabbā te phāsukā bhaggā,
gaha-kūṭaṁ visaṅkhataṁ.
Visaṅkhāra-gataṁ cittaṁ
taṇhānaṁ khayam-ajjhagā.

Dhammapada 153-154

Die drei Daseinsmerkmale

Gestaltungen sind flüchtig nur.
Sobald man das mit Weisheit sieht,
hat man von allem Leid genug.
Dies ist der Pfad zur Läuterung.

Gestaltungen sind leidhaft nur.
Sobald man das mit Weisheit sieht,
hat man von allem Leid genug.
Dies ist der Pfad zur Läuterung.

Die Dinge alle sind Nicht-Selbst.
Sobald man das mit Weisheit sieht,
hat man von allem Leid genug.
Dies ist der Pfad zur Läuterung.

Wenige nur bei den Menschen
Meistens aber rennen sie nur
Die jedoch dem Dhamma folgen,
werden Todes Reich verlassen,
Dunkle Dinge überwunden,
fortgezogen aus dem Hause,
Dort soll er Erfüllung suchen,
Die Befleckungen des Herzens
Wer das Herz hat gut entfaltet
wer von allem Nehmen ablässt,
triebversiegt, von Innen leuchtend,

queren hin zur ander'n Seite.
auf und ab an diesem Ufer.
das vollkommen ward verkündet,
das so schwierig ist zu queren.
soll der Weise Helles pflegen,
abgeschieden, ferne lebend.
ohne Sinnlichkeit, ein Nichtser[30].
tilge aus sich selbst der Weise.
in den Gliedern des Erwachens,
sich entzückt am Nicht-Ergreifen,
ist in dieser Welt erloschen.

Die erste Äußerung des Buddha

Durchwandernd mancherlei Geschlecht,
durcheilend, kam ich nie so recht
dem Hauserbauer auf die Spur.
Geburt ist leidvoll immer nur.

Du, Hauserbauer, bist durchschaut.
Kein Haus wird mehr von dir gebaut.
Zerbrochen ist dein Dachgeviert,
des Hauses Giebel abmontiert.
Herz, das Entstaltung ganz durchdrang,
erfährt der Dürste Untergang.

Āṭānāṭiya Paritta

Vipassissa namatthu, cakkhumantassa sirīmato.
Sikhissa pi namatthu, sabba-bhūtānukampino.
Vessabhussa namatthu, nahātakassa tapassino.
Namatthu Kakusandhassa, Māra-senappamaddino.
Konāgamanassa namatthu, brāhmaṇassa vusīmato.
Kassapassa namatthu, vippamuttassa sabbadhi.
Aṅgīrasassa namatthu, Sakya-puttassa sirīmato,
Yo imaṁ dhammam-adesesi, sabba-dukkhāpanūdanaṁ.
Ye cāpi nibbutā loke, yathābhūtaṁ vipassisuṁ.
Te janā apisuṇā, mahantā vītasāradā.
Hitaṁ deva-manussānaṁ, yaṁ namassanti Gotamaṁ,
Vijjā-caraṇa-sampannaṁ, mahantaṁ vītasāradaṁ. *Dīgha Nikāya 32*
Vijjā-caraṇa-sampannaṁ, buddhaṁ vandāma Gotaman'ti.

Namo me sabba-buddhānaṁ, uppannānaṁ mahesinaṁ:
Taṇhaṅkaro mahāvīro, Medhaṅkaro mahāyaso,
Saraṇaṅkaro lokahito, Dīpaṅkaro jutindharo,
Koṇḍañño jana-pamokkho, Maṅgalo puris'āsabho,
Sumano sumano dhīro, Revato rati-vaḍḍhano,
Sobhito guṇa-sampanno, Anomadassī jan'uttamo,
Padumo loka-pajjoto, Nārado vara-sārathī,
Padumuttaro satta-sāro, Sumedho appaṭi-puggalo,
Sujāto sabba-lokaggo, Piyadassī nar'āsabho,
Atthadassī kāruṇiko, Dhammadassī tamo-nudo,
Siddhattho asamo loke, Tisso ca vadataṁ varo,
Pusso ca varado Buddho, Vipassī ca anūpamo
Sikhī sabba-hito satthā, Vessabhū sukha-dāyako,
Kakusandho sattha-vāho, Konāgamano raṇañ-jaho,
Kassapo siri-sampanno, Gotamo Sakya-puṅgavo.

Ete c'aññe ca sambuddhā, aneka-sata-koṭayo,
Sabbe buddhā asama-samā, sabbe buddhā mah'iddhikā.
Sabbe dasa-balūpetā, vesārajjeh'upāgatā.
Sabbe te paṭijānanti āsabhaṭṭhānam'uttamaṁ.
Sīha-nādaṁ nadant'ete parisāsu visāradā.
Brahma-cakkaṁ pavattenti loke appaṭivattiyaṁ.
Upetā Buddha-dhammehi, aṭṭhārasahi nāyakā.
Dvattiṁsa-lakkhaṇūpetā, sītyānubyañjanā-dharā.

(weiter auf der übernächsten Seite)

28 Buddhas der Vergangenheit (Muttodaya Stūpa Chant)

Dem Vipassi sei Verehrung, der so prächtig, schauungsmächtig.
Dem Sikhī auch sei Verehrung, der sich aller Wesen annimmt.
Vessabhū, ihm sei Verehrung, reingewaschenem Asketen.
Ehrung sei dem Kakusandho, Māras Heerschar er zermalmte.
Konāgamano sei Ehrung, dem vollendeten Brahmanen.
Kassapo, ihm sei Verehrung, rundherum gänzlich Befreitem.
Aṅgīraso sei Verehrung, Sohn der Sakyer, der so prächtig,
Er verkündete die Lehre zum Vertreiben allen Leidens.
Die Erloschenen durchschauten wirklichkeitsgemäß die Welten.
Sie sind Menschen frei von Tücke, reich an Größe und Erfahrung.
Göttern, Menschen bringt es Segen, wenn sie Gotama verehren,
der perfekt in Wissen, Wandel, reich an Größe und Erfahrung.
Ihn, perfekt in Wissen, Wandel, Buddha Gotama wir ehren.

Meine Ehrung allen Buddhas, die als große Seher kamen:
Taṇhaṅkaro, der große Held, Medhaṅkaro, groß und berühmt,
Saraṇaṅkaro, Segen der Welt, Dīpaṅkaro, der Leuchten hält,
Koṇḍañño, Menschenvorderster, Maṅgalo, bullengleicher Mann,
Sumano, fröhlicher Weiser, Revato, Freude fördert er,
Sobhito, Tugendperfekter, Anomadassī, der höchste Mensch,
Padumo, Leuchten in der Welt, Nārado, bester Steuermann,
Padumuttaro, Wesenkernholz, Sumedho, ganz ohne Gegenstück,
Sujāto, Gipfel aller Welt, Piyadassī, ein Bullenmann,
Atthadassī, voll Mitgefühl, Dhammadassī, der Dunkles bannt,
Siddhattho, Weltenunerreicht, Tisso, bester im Wortgebrauch,
Pusso, Buddha, der Wunsch erfüllt, Vipassī ohne Gleichnis ist,
Sikhī allen zum Segen lehrt, Vessabhū gibt Glückseligkeit,
Kakusandho, Lenker im Tross, Konāgamano, leidenschaftslos,
Kassapo, voller Pracht und Zier, Gotamo ist der Sakyerstier.

Diese und weit're Vollerwachte Buddhas viel millionenfach,
bei aller Vielfalt sind sie gleich: Die Buddhas sind von großer Macht.
Zehn Buddhakräfte haben sie, erlangten höchstes Selbstvertrau'n
und alle nehmen selbstbewusst den Platz des Herdenführers ein.
Ganz unerschrocken in Gesellschaft tönen sie den Löwenruf.
Das Rad der Lehre drehen sie, das niemand aufhält in der Welt.
Besitzen Buddha-Eigenschaften, achtzehn Führer zugesellt,
ein jeder zweiunddreißg Zeichen, achtzig Nebenzeichen hält.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Byāmappabhāya suppabhā, sabbe te muni-kuñjarā.
Buddhā sabbaññuno ete, sabbe khīṇ'āsavā jinā.
Mahappabhā mahātejā, mahā-paññā mahabbalā,
mahā-kāruṇikā dhīrā, sabbesānaṁ sukhā-vahā.
Dīpā nāthā patiṭṭhā ca tāṇā leṇā ca pāṇinaṁ,
gatī bandhū mah'assāsā, saraṇā ca hitesino.
Sadevakassa lokassa sabbe ete parāyanā,
tesāhaṁ sirasā pāde vandāmi puris'uttame.
Vacasā manasā c'eva vandām'ete Tathāgate,
sayane āsane ṭhāne gamane cāpi sabbadā.
Sadā sukhena rakkhantu Buddhā santi-karā tuvaṁ,
tehi tvaṁ rakkhito santo mutto sabba-bhayena ca.
Sabba-roga-vinimutto, sabba-santāpa-vajjito,
sabba-veramatikkanto, nibbuto ca tuvaṁ bhava.
Tesam saccena sīlena, khanti-mettā-balena ca,
te pi tumhe anurakkhantu ārogyena sukhena ca.

Puratthimasmiṁ disā-bhāge santi bhūtā mah'iddhikā,
te pi tumhe anurakkhantu ārogyena sukhena ca.
Dakkhiṇasmiṁ disā-bhāge santi devā mah'iddhikā,
te pi tumhe anurakkhantu ārogyena sukhena ca.
Pacchimasmiṁ disā-bhāge santi nāgā mah'iddhikā,
te pi tumhe anurakkhantu ārogyena sukhena ca.
Uttarasmiṁ disā-bhāge santi yakkhā mah'iddhikā,
te pi tumhe anurakkhantu ārogyena sukhena ca.
Purima-disaṁ Dhataraṭṭho, dakkhiṇena Viruḷhaho,
pacchimena Virūpakkho, Kuvero uttaraṁ disaṁ:
Cattāro te mahā-rājā, loka-pālā yasassino,
te pi tumhe anurakkhantu ārogyena sukhena ca.
Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā, devā nāgā mah'iddhikā,
te pi tumhe anurakkhantu ārogyena sukhena ca. *Sri Lanka*

N'atthi me saraṇaṁ aññaṁ, Buddho me saraṇaṁ varaṁ.
Etena sacca-vajjena, hotu te jaya-maṅgalaṁ.
N'atthi me saraṇaṁ aññaṁ, Dhammo me saraṇaṁ varaṁ.
Etena sacca-vajjena, hotu te jaya-maṅgalaṁ.
N'atthi me saraṇaṁ aññaṁ, Saṅgho me saraṇaṁ varaṁ.
Etena sacca-vajjena, hotu te jaya-maṅgalaṁ. *Sri Lanka*

(weiter auf der übernächsten Seite)

Ein jeder weite Aura strahlt, gestillter, alter Elefant.
Allwissend alle Buddhas sind und Sieger, trieblos, Arahant.
Mit großem Leuchten, großem Glanz, mit großer Weisheit, großer Kraft,
Verständnis, großem Mitgefühl, für alle Glückes Führerschaft.
Laternen, Helfer, Stützen für die Wesen, Schutz und Unterstand,
Ihr Schicksal, Urgrund, Linderung und Zuflucht, für sie Segen fand.
Die Menschen und die Götterwelt, sie ließen alles hinter sich.
Zu Füßen ihnen mit dem Haupt, die höchsten Menschen grüße ich.
Mit Rede und auch mit dem Geist, ich grüße die Tathāgatā
im Liegen, Sitzen und im Steh'n und auch beim Gehen, immerdar.
Die Buddhas, Friedensbringer soll'n dein Glück beschützen immerzu.
Von ihnen gut behütet und von aller Furcht befreit seist du.
Von aller Krankheit sei befreit, entgangen seist du aller Qual
Und alle Feindschaft überschreit', erloschen ein für alle Mal.
Bei ihrer Wahrheit und Natur, mit Langmut, Liebe und mit Kraft:
Beschützen mögen sie euch mit Gesundheit, Wohlsein, gut bewacht!

Die Gegend, die nach Osten zeigt, bewohnen Wesen voller Macht.
Beschützen mögen sie euch mit Gesundheit, Wohlsein, gut bewacht!
Die Gegend, die nach Süden zeigt, bewohnen Devas voller Macht.
Beschützen mögen sie euch mit Gesundheit, Wohlsein, gut bewacht!
Die Gegend, die nach Westen zeigt, bewohnen Nāgas voller Macht.
Beschützen mögen sie euch mit Gesundheit, Wohlsein, gut bewacht!
Die Gegend, die nach Norden zeigt, bewohnen Yakkhas voller Macht.
Beschützen mögen sie euch mit Gesundheit, Wohlsein, gut bewacht!
Im Osten wohnt Dhataraṭṭho, im Süden wohnt Viruḷhako,
Im Westen wohnt Virūpakkho, Kuvero hoch im Norden wohnt.
Vier Mahārājas nennt man sie, die Weltenschützer voller Pracht.
Beschützen mögen sie euch mit Gesundheit, Wohlsein, gut bewacht!
Im Himmelsraum und Erdenreich, die Devas, Nāgas voller Macht:
Beschützen mögen sie euch mit Gesundheit, Wohlsein, gut bewacht!

Ist Buddha beste Zuflucht mir und and're Zuflucht hab' ich nicht;
der Siegessegen sei mit dir, wenn einer solche Wahrheit spricht.
Ist Dhamma beste Zuflucht mir und and're Zuflucht hab' ich nicht;
der Siegessegen sei mit dir, wenn einer solche Wahrheit spricht.
Ist Saṅgha beste Zuflucht mir und and're Zuflucht hab' ich nicht;
der Siegessegen sei mit dir, wenn einer solche Wahrheit spricht.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Yaṅkiñci ratanaṁ loke, vijjati vividhaṁ puthu,
ratanaṁ buddha-samaṁ n'atthi, tasmā sotthī bhavantu te.
Yaṅkiñci ratanaṁ loke, vijjati vividhaṁ puthu,
ratanaṁ dhamma-samaṁ n'atthi, tasmā sotthī bhavantu te.
Yaṅkiñci ratanaṁ loke, vijjati vividhaṁ puthu,
ratanaṁ saṅgha-samaṁ n'atthi, tasmā sotthī bhavantu te. *Sri Lanka*

Sakkatvā buddha-ratanaṁ, osathaṁ uttamaṁ varaṁ,
hitaṁ deva-manussānaṁ. Buddha-tejena sotthinā:
Nassant'upaddavā sabbe.
Dukkhā vūpasamentu te.

Sakkatvā dhamma-ratanaṁ, osathaṁ uttamaṁ varaṁ,
pariḷāhūpasamanaṁ. Dhamma-tejena sotthinā:
Nassant'upaddavā sabbe.
Bhayā vūpasamentu te.

Sakkatvā saṅgha-ratanaṁ, osathaṁ uttamaṁ varaṁ,
āhuneyyaṁ pāhuneyyaṁ. Saṅgha-tejena sotthinā:
Nassant'upaddavā sabbe.
Rogā vūpasamentu te. *Sri Lanka*

Sabbītiyo vivajjantu, sabba-rogo vinassatu.
Mā te bhavatv'antarāyo, sukhī dīghāyuko bhava.
Abhivādana-sīlissa, niccaṁ vuḍḍhāpacāyino
cattāro dhammā vaḍḍhanti: Āyu vaṇṇo sukhaṁ, balaṁ.

Dhammapada 109

Uṇhassa Vijaya

Atthi uṇhassa vijayo,
sabba-satta-hit'atthāya,
dhammo loke anuttaro,
taṁ tvaṁ gaṇhahi deva te.

Parivajje rāja-daṇḍe,
byagghe nāge vise bhūte,
amanussehi pāvake,
akāla-maraṇena vā.

Sabbasmā maraṇa mutto,
Tass'eva ānubhāvena,
Suddha-sīlaṁ samādāya,
Tass'eva ānubhāvena,
ṭhapetvā kāla-māritaṁ.
hotu devo sukhī sadā.
dhammaṁ sucaritaṁ care.
hotu devo sukhī sadā.

Likkhitaṁ cintitaṁ pūjaṁ,
Pāresaṁ desanaṁ sutvā,
dhāraṇaṁ vācanaṁ garuṁ.
tassa āyu pavaḍḍhatī ti.

Traditionell/Thailand

Was man auch in der weiten Welt Juwelen findet, manches Stück,
nicht eines kommt dem Buddha gleich, denn dies Juwel nur bringt dir Glück.
Was man auch in der weiten Welt Juwelen findet, manches Stück,
nicht eines kommt dem Dhamma gleich, denn dies Juwel nur bringt dir Glück.
Was man auch in der weiten Welt Juwelen findet, manches Stück,
nicht eines kommt der Saṅgha gleich, denn dies Juwel nur bringt dir Glück.

Juwel des Buddha ward verehrt, die höchste, beste Medizin,
die Göttern, Menschen Heilung will.
Durch deren Segensenergie sei jedes Missgeschick dir fern
und Leiden werde in dir still.

Juwel des Dhamma ward verehrt, die höchste, beste Medizin,
die alle Fieberwallung kühlt.
Durch deren Segensenergie sei jedes Missgeschick dir fern
und alle Angst, die in dir wühlt.

Juwel der Saṅgha ward verehrt, die höchste, beste Medizin,
der Gastfreundschaft und Gaben wert.
Durch deren Segensenergie sei jedes Missgeschick dir fern,
erloschen jeder Krankheitsherd.

Alles Elend soll vergehen, alle Krankheit schwinden soll.
Dir soll nie Gefahr entstehen! Lange lebe, voller Wohl!
Wer aus Gewohnheit höflich ist und stets die Würdigen verehrt,
in dem wird Lebensenergie, Charisma, Glück und Kraft vermehrt.

Sieg über die Hitze

Sieg über Hitze existiert:
zu aller Lebewesen Wohl
das Dhamma, Höchstes in der Welt,
und Nutzen. Deva, nimm es dir.

Vermeide Willkür, Züchtigung
auch Tiger, Nāga, Gift und Gnom
durch böse Geister, Feuersbrunst,
sowie durch Tod zur falschen Zeit.

Von jeder Todesart befreit,
Durch dessen Machtentfaltung soll
mit Ausnahme: zur rechten Zeit!
der Deva immer glücklich sein.
Er halte seine Tugend rein,
Durch dessen Machtentfaltung soll
den guten Wandel führe er!
der Deva immer glücklich sein.

Hat man die Pūjā, gut erdacht,
Lektion, von anderen gehört,
als Andacht wesentlich notiert,
verlängert sich die Lebenszeit.[31]

Buddha-jaya-maṅgala-aṭṭha-gāthā

Bāhuṁ sahassam-abhinimmita-sāvudhantaṁ
Grīmekhalaṁ udita-ghora-sasena-māraṁ:
Dānādi-dhamma-vidhinā jitavā munindo.
Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni.
[Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgal'aggaṁ.][32]

Mārātirekam-abhiyujjhita-sabba-rattiṁ
Ghorampan'āḷavaka-makkham-athaddha-yakkhaṁ:
Khantī-sudanta-vidhinā jitavā munindo.
Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni.

Nāḷāgiriṁ gaja-varaṁ atimattabhūtaṁ
dāvaggi-cakkam-asanīva sudāruṇantaṁ:
Mett'ambuseka-vidhinā jitavā munindo.
Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni.

Ukkhitta-khaggam-atihattha sudāruṇantaṁ
dhāvan-ti-yojana-path'aṅguli-mālavantaṁ:
Iddhībhisaṅkhata-mano jitavā munindo.
Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni.

Katvāna kaṭṭham-udaraṁ iva gabbhinīyā
Ciñcāya duṭṭha-vacanaṁ jana-kāya-majjhe:
Santena soma-vidhinā jitavā munindo.
Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni.

Saccaṁ vihāya mati-saccaka-vāda-ketuṁ
vādābhiropita-manaṁ ati-andhabhūtaṁ:
Paññā-padīpa-jalito jitavā munindo.
Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni.

Nandopananda-bhujagaṁ vibudhaṁ mahiddhiṁ.
Puttena thera-bhujagena damāpayanto:
Iddhūpadesa-vidhinā jitavā munindo.
Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni.

Duggāha-diṭṭhi-bhujagena sudaṭṭha-hatthaṁ
brahmaṁ visuddhi-jutim-iddhi-bakābhidhānaṁ:
Ñāṇāgadena vidhinā jitavā munindo.
Tan-tejasā bhavatu te jaya-maṅgalāni.

Etāpi buddha-jaya-maṅgala-aṭṭha-gāthā:
Yo vācano dinadine sarate matandī
hitvān'aneka-vividhāni c'upaddavāni
mokkhaṁ sukhaṁ adhigameyya naro sapañño.

nachkanonisch

Die acht Verse vom Siegessegen des Buddha

Den schrecklichen Māra, mit tausend bewaffneten Armen,
Grīmekhalā[33] reitend, von Heerscharen ringsum begleitet,
besiegte der Weise durch Großzügigkeit und so weiter.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Kaum hatte er Māra in nächtlichem Ringen bezwungen,
danach gleich den Yakkha, verschlagen und frech, Āḷavaka,
besiegte der Weise mit Kraft der Geduld, die gelungen.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Den Ilf Nāḷāgiri, der schrecklich in Rage geraten,
wie Waldbrand heranrollt, ein Donnerkeil tödlicher Hiebe,
besiegte der Weise mit Weihwasser gleichender Liebe.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Den Aṅgulīmāla, Brutaler mit blutigen Händen,
erhoben die Klinge, drei Meilen den Weg entlang eilend,
besiegte der Weise mit Wunder bewirkendem Geiste.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Ein hölzernes Kissen trug Ciñcā, um schwanger zu scheinen.
Verdorbene Rede erhob sie inmitten der Menge.
Es siegte der Weise mit friedlichen, freundlichen Mitteln.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Der Wahrheit entledigt, ein schlauer, gerissener Redner,
voll Freude am Streiten: den Saccaka in seiner Blindheit
besiegte der Weise, entfacht war die Leuchte der Weisheit.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Und Nandopānanda, die dumme, doch mächtige Schlange,
vom Thera der Schlangen, dem Sohn des Erwachten bezwungen,[34]
besiegte der Weise, durch Demonstration seiner Kräfte.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Den Brahmagott Baka, umgarnt von der Schlange der Ansicht,
geläutert sich dünkend, von eigener Macht nur geblendet,
besiegte der Weise mit Worten aus Wissen geboren.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Das sind die acht Verse vom Siegen und Segen des Buddha:
Wer immer sie aufsagt in täglicher weiser Besinnung,
wer immer Erfolg hat bei vielfacher Unheils-Entrinnung:
Ein Mensch voller Weisheit wird Glück und Erlösung erlangen.

Mahā-jaya-maṅgala

Namo me buddhatejasā
Ratanattaya-dhammikā
Tejapasiddhi pasīdevā
Nārāya paramesurā
Siddhibrahmā ca indā ca
Catulokā gambhīrakkhakā
Samuddā bhūtuṁ gaṅgā ca
Sabrahma jaya pasiddhi bhavantu te.

nachkanonisch

Jaya jaya *dhõraṇi dhõraṇī*
udadhi udadhī nādi nādī[35]
Jaya jaya *gagonlatonlanisay*
niray-say-senna meru-rājja-pon-nõ-rajī
Jaya jaya gamhīra *sombhī*
nāgendanāgī pisāca bhūtakālī
Jaya jaya dunnimittarogī
Jaya jaya siṅgī *sudā-dāna*-mukhajā
Jaya jaya varuṇṇa mukhasātrā
Jaya jaya campādi-nāgakula-*ganthok*
Jaya jaya *gajja gonna-turong*
sukara *bhūjong* sīhā byaggha dīpā
Jaya jaya varuṇṇa mukhayātrā
Jita jita *senārīpuna suddhi nor-radī*
Jaya jaya sukhā sukhā jīvī
Jaya jaya *dhõraṇī* tale sadā *sujayyā*
Jaya jaya *dhõraṇī sāntinsadā*
Jaya jaya *maṅkarāj* raññā bhavagge
Jaya jaya *varuṇṇa* yakkhe
Jaya jaya rakkhase surabhū jatejā
Jaya jaya brahmenda-gaṇā
Jaya jaya *rājādhirāj sājjay*
Jaya jaya paṭhaviṁ sabbaṁ
Jaya jaya arahantā paccekabuddha-*sāvaṁ*
Jaya jaya mahesuro *haro*-harin-devā
Jaya jaya brahmā surakkho

(weiter auf der übernächsten Seite)

Großer Siegessegen

Ehre mein! Durch Buddhas Stärke,
dreifachem Juwel ergeben,
helle Devas, glanz- und machtvoll,
Nārāya, die höchste Gottheit,
Power-Brahmas und auch Indras,
Tiefen der vier Welten schützend,
Meere, Erde, Flüsse, göttlich'
Siegeskräfte sei'n für dich.

Siege, siege, Erdgöttin, o Erdgöttin,
Göttin der Meere und Flüsse!
Siege, siege durch die Hilfe von Göttern der Lüfte,
von Sumeru, dem König der Berge, von Göttern der Wälder[36].
Besiege, besiege *in* tiefen *Klüften*
den Nāgafürst, *die* Nāgafürstin, *die* schwarze Dämonin.[37]
Siege, siege, mit schlechten Vorzeichen Erkrankter!
Siege, siege, *durch Magie von Rhinozeroshorn und Hirschgeweih*.[38]
Siege, siege, *durch tränenbannende* oberste Alchemie.
Siege, siege, campablumenfarbige *Schärpe der* Nāgafamilien.
Siege, siege, Elefant, *Nashorn,* Pferd,
Eber, Schlange, Löwen, Tiger, *auf allen Kontinenten*.[39]
Siege, siege, *durch tränenbannende* oberste Zeremonie,
Besiegt, besiegt ist die Feindesarmee, danach reine *Freude!*
Siege, siege, *sei ein* angenehm und glücklich Lebender!
Siege, siege, auf dem Erdboden ist immer gut zu siegen.
Siege, siege *auf dichtbesiedelter Erde.*
Siege, siege, Drachenkönig, vom König zu höchster Seinsform.[40]
Siege, siege, Varuṇa-Yakkha![41]
Siege, siege, Lichtwesen, Glanzerzeuger, du beschützt.
Siege, siege, Gruppe der Brahmas und Indras[42]!
Siege, siege, *im Kampf um königlichen Glanz.*
Siege, siege über alle Erde!
Siege durch *den Siegersegen* von Arahants und Einzelerwachten.
Es siege das Große Lichtwesen, *Aṅgahala*[43] *und* der grüne Deva.
Es siege Brahma, der gute Schützer.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Jaya jaya nāgo viruḷhako
Virūpakkho candimā ravī
Indo ca venateyyo ca
Kuvero varuṇopi ca
Aggi vāyo ca pājuṇho
Kumāro dhataraṭṭhako
Aṭṭhārasa mahādevā
Siddhitā pasa-ādayo
Isīno sāvakā sabbā

Jaya rāmo bhavantu te
Jaya dhammo ca saṅgho ca
Dasapālo ca *jayakaṁ*

Etena jaya tejena
Jaya sotthī bhavantu te

Etena buddha tejena
Hotu te jaya maṅgalaṁ. *Thailand*

Jayopi buddhassa sirīmato ayaṁ
Mārassa ca pāpimato parājayo.
Uggho sayambodhi maṇḍe pamoditā
jaya tadā brahma-gaṇā mahesino.

Jayopi buddhassa sirīmato ayaṁ
Mārassa ca pāpimato parājayo.
Uggho sayambodhi maṇḍe pamoditā
jaya tadā inda-gaṇā mahesino.

Jayopi buddhassa sirīmato ayaṁ
Mārassa ca pāpimato parājayo.
Uggho sayambodhi maṇḍe pamoditā
jaya tadā deva-gaṇā mahesino.

Jayopi buddhassa sirīmato ayaṁ
Mārassa ca pāpimato parājayo.
Uggho sayambodhi maṇḍe pamoditā
jaya tadā supaṇṇa-gaṇā mahesino.

Jayopi buddhassa sirīmato ayaṁ
Mārassa ca pāpimato parājayo.
Uggho sayambodhi maṇḍe pamoditā
jaya tadā nāga-gaṇā mahesino.

Jayopi buddhassa sirīmato ayaṁ
Mārassa ca pāpimato parājayo.
Uggho sayambodhi maṇḍe pamoditā
jaya tadā sabrahma-gaṇā mahesino. *Thailand (ff.)*

Es siege der Nāga Viruḷhaka,
Virūpakkha, die Götter von Mond und Sonne,
Indra und Venateyya,
Kuvera und auch Varuṇa,
Gott des Feuers, Gott des Windes und Gott der Regenwolken,
Kumāra, der zu Dhataraṭṭha gehört,[44]
die achtzehn Großdevas,
mit übersinnlicher Macht versehen,
die Seher, Schüler des Buddha, alle.

Es siege Rāma.[45] *All diese Siege* mögen dir entstehen.
Es siege Dhamma und Saṅgha,
der zehnfache Schützer und *was zum Sieg gehört.*

Durch diesen Siegesglanz
mögen dir Siegesheilszustände entstehen.

Durch diesen Buddhaglanz
sei mit dir der Siegessegen.

Triumph! Dieser Sieg auch des glorreichen Erwachten
und Māras, des Boshaften gründliches Debakel –
es feiern mit Jubel auf dem Erwachens-Acker
die Scharen der Brahmas den Sieg des Großen Sehers.

Triumph! Dieser Sieg auch des glorreichen Erwachten
und Māras, des Boshaften gründliches Debakel –
es feiern mit Jubel auf dem Erwachens-Acker
die Scharen der Indras den Sieg des Großen Sehers.

Triumph! Dieser Sieg auch des glorreichen Erwachten
und Māras, des Boshaften gründliches Debakel –
es feiern mit Jubel auf dem Erwachens-Acker
die Scharen der Devas den Sieg des Großen Sehers.

Triumph! Dieser Sieg auch des glorreichen Erwachten
und Māras, des Boshaften gründliches Debakel –
es feiern mit Jubel auf dem Erwachens-Acker
die Schar der Supaṇṇas[46] den Sieg des Großen Sehers.

Triumph! Dieser Sieg auch des glorreichen Erwachten
und Māras, des Boshaften gründliches Debakel –
es feiern mit Jubel auf dem Erwachens-Acker
die Scharen der Nāgas den Sieg des Großen Sehers.

Triumph! Dieser Sieg auch des glorreichen Erwachten
und Māras, des Boshaften gründliches Debakel –
es feiern mit Jubel auf dem Erwachens-Acker
die Schar der Sabrahmas[47] den Sieg des Großen Sehers. *(ff.)*

Jayanto bodhiyā mūle
Sakyānaṁ nandi-vaḍḍhano.
Evaṁ tvaṁ vijayo hohi.
Jayassu jayamaṅgale.

Aparājita-pallaṅke
sīse paṭhavi-pokkhare,
abhiseke sabbabuddhānaṁ
aggapatto pamodati.

Sri Lanka

Sunakkhattaṁ sumaṅgalaṁ
supabhātaṁ suhuṭṭhitaṁ
sukhaṇo sumuhuttu ca
suyiṭṭhaṁ brahmacārisu.

Padakkhinaṁ kāyakammaṁ,
vācākammaṁ padakkhinaṁ,
padakkhinaṁ manokammaṁ,
paṇidhi te padakkhiṇā.
Padakkhiṇāni katvāna
labhant'atthe padakkhiṇe.

Te attha-laddhā sukhitā,
viruḷhā buddhasāsane.
Arogā sukhitā hotha
saha sabbehi ñātibhi.

Aṅguttara Nikāya 3. 156

Suṇantu bhonto ye devā
asmiṁ ṭhāne adhigatā:
Dīghāyukā sadā hontu
sukhitā hontu sabbadā.
Rakkhantu sabbasattānaṁ,
rakkhantu jinasāsanaṁ.
Yā kāci patthanā tesaṁ
sabbe pūrentu manorathā.
Yuttakāle pavassantu
vassaṁ vassā valāhakā.
Rogā c'uppadavā tesaṁ
nivārentu ca sabbadā:
Kāya-sukhaṁ citta-sukhaṁ
arahantu yathārahaṁ.

Iti culla-jaya-siddhi-maṅgalaṁ samantaṁ.

Thailand

Der Sieger unterm Bodhibaum,
der Sakyer Freude mehrte er.
Genauso siegreich sei auch du,
erring' die Siegessegen dir!

Auf unbesiegtem Lotosthron,
dem Haupt im Erdenlotosrund,
in aller Buddhas Weihe freut
sich, wer das Höchste hat erlangt.

Ein guter Stern, ein Segen gut,
ein guter Morgen, Opfer gut,
ein guter Zeitpunkt, Augenblick,
bei Brahma-Wandlern gut verbracht:

Die Körperhandlung rechts herum[48],
die Handlung mit der Sprache recht,
und rechts herum die geist'ge Tat,
Bestreben gilt dem Rechten nur.
Die rechten Dinge schon getan,
gewinnen sie das rechte Ziel.

Die Zielgewinner glücklich sind
in Buddhabotschaft voll gereift.
Seid frei von Krankheit, glücklich ihr,
und eure ganze Sippschaft auch!

Die werten Devas mögen hör'n,
wenn sie hier eingetroffen sind:
Stets mögen sie langlebig sein
und glücklich weilen immerzu.
Sie sei'n für alle Wesen Schutz
und Schutz der Siegerreligion.
Was immer deren Sehnen sei,
all ihre Wünsche sei'n erfüllt.
Ergießen soll'n zur rechten Zeit
die Regenwolken all ihr Nass.
Und alle Krankheit, Missgeschick,
sei alle Zeit für sie gebannt.
Das Wohl im Körper, Herzenswohl
gegönnt sei ihnen, wie es passt.

Damit ist der kürzere Sieges-Kraft-Segen vollständig.

Mahā Maṅgalacakkavāḷa

Siri-dhiti-mati-
tejo-jayasiddhi-mahiddhi-mahāguṇā-parimita-puññādhikārassa,
sabbantarāya-nivāraṇa-samatthassa
bhagavato arahato sammā-sambuddhassa

dvattiṁsa-mahāpurisa-lakkhaṇ'ānubhāvena
asītyānubyañjan'ānubhāvena
aṭṭh'uttara-sata-maṅgal'ānubhāvena
chabbaṇṇa-raṁsiy'ānubhāvena ketumāl'ānubhāvena
dasa-pāramit'ānubhāvena
dasa-upapāramit'ānubhāvena
dasa-paramattha-pāramit'ānubhāvena

sīla-samādhi-paññ'ānubhāvena
buddh'ānubhāvena dhamm'ānubhāvena saṅgh'ānubhāvena
tej'ānubhāvena iddh'ānubhāvena bal'ānubhāvena

ñeyya-dhamm'ānubhāvena
caturāsīti-sahassa-dhammakkhandh'ānubhāvena
nava-lokuttara-dhamm'ānubhāvena

aṭṭhaṅgika-magg'ānubhāvena
aṭṭha-samāpattiy'ānubhāvena
chaḷabhiññ'ānubhāvena
catu-sacca-ñāṇ'ānubhāvena
dasa-bala-ñāṇ'ānubhāvena
sabbaññuta-ñāṇ'ānubhāvena
mettā-karuṇā-muditā-upekkh'ānubhāvena
sabba-paritt'ānubhāvena
ratanattaya-saraṇ'ānubhāvena: Tuyhaṁ

sabba-roga-sok'upaddava-dukkhadomanass-upāyāsā vinassantu,
sabba-antarāyā'pi vinassantu,
sabba-saṅkappā tuyhaṁ samijjhantu,
dīghayutā tuyhaṁ hotu,
sata-vassa-jīvena samaṅgiko hotu sabbadā.

Ākāsa-pabbata-vana-bhūmi-gaṅgā-mahāsamuddā
ārakkhakā devatā sadā tumhe,
anurakkhantu.

Sri Lanka

Das große Universum des Segens

Erzeuger von Pracht, Festigkeit, Klugheit, Glanz, Siegessegen, großer übersinnlicher Fähigkeit, Großqualitäten, umgeben von Verdienst,
Befrieder aller Gefahren und Hindernisse,
der Erhabene, Vollendete, vollkommen Erwachte –

durch die Macht seiner zweiunddreißig Merkmale eines Großen Menschen,
durch die Macht seiner achtzig Nebenzeichen,
durch die Macht seiner hundertacht Segnungen,
durch die Macht seines sechsfarbigen Glanzes und seines Strahlenkranzes,
durch die Macht seiner zehn Vollkommenheiten,
durch die Macht seiner zehn Fast-Vollkommenheiten,
durch die Macht seiner zehn höchsten Vollkommenheiten,

durch die Macht seiner Ethik, Sammlung, Weisheit,
durch die Macht von Buddha, Dhamma, Saṅgha,
durch die Macht von Glanz, übersinnlicher Fähigkeit und Kraft,

durch die Macht der erkennbaren Dhammas,
durch die Macht der 84.000 Dhammagruppen,
durch die Macht der neun überweltlichen Dhammas,

durch die Macht des achtfachen Pfades,
durch die Macht der acht Erreichungszustände,
durch die Macht der sechs höheren Geisteskräfte,
durch die Macht des Wissens von den vier edlen Wahrheiten,
durch die Macht des Wissens um die zehn Kräfte,
durch die Macht des Wissens um Allwissenheit,
durch die Macht von Wohlmeinen, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut,
durch die Macht aller Schutztexte,
durch die Macht der Zuflucht zum dreifachen Juwel – sollen dir

alle Krankheit, Kummer, Unheil, Schmerz, Trauer und Verzweiflung
und auch alle Gefahr vertrieben werden.
All deine Pläne seien von Erfolg gekrönt,
Langlebigkeit sei dir zuteil.
Mögest du immer mit hundertjährigem Leben gesegnet sein.

Die Gottheiten, die dem Himmelsraum bewachen, die Berge, Wälder, Felder, Flüsse und den Großen Ozean, sie mögen dich stets beschützen.

Dasapāramī

Dāna-pāramī-sampanno, dāna-upapāramī-sampanno,
dāna-paramattha-pāramī-sampanno – itipi so bhagavā.

Sīla-pāramī-sampanno, sīla-upapāramī-sampanno,
sīla-paramattha-pāramī-sampanno – itipi so bhagavā.

Nekkhamma-pāramī-sampanno, nekkhamma-upapāramī-sampanno,
nekkhamma-paramattha-pāramī-sampanno – itipi so bhagavā.

Paññā-pāramī-sampanno, paññā-upapāramī-sampanno,
paññā-paramattha-pāramī-sampanno – itipi so bhagavā.

Viriya-pāramī-sampanno, viriya-upapāramī-sampanno,
viriya-paramattha-pāramī-sampanno – itipi so bhagavā.

Khanti-pāramī-sampanno, khanti-upapāramī-sampanno,
khanti-paramattha-pāramī-sampanno – itipi so bhagavā.

Sacca-pāramī-sampanno, sacca-upapāramī-sampanno,
sacca-paramattha-pāramī-sampanno – itipi so bhagavā.

Adhiṭṭhāna-pāramī-sampanno, adhiṭṭhāna-upapāramī-sampanno,
adhiṭṭhāna-paramattha-pāramī-sampanno – itipi so bhagavā.

Mettā-pāramī-sampanno, mettā-upapāramī-sampanno,
mettā-paramattha-pāramī-sampanno – itipi so bhagavā.

Upekkhā-pāramī-sampanno, upekkhā-upapāramī-sampanno,
upekkhā-paramattha-pāramī-sampanno – itipi so bhagavā.

Dasa-pāramī-sampanno, dasa-upapāramī-sampanno,
dasa-paramattha-pāramī-sampanno – itipi so bhagavā.

(Sri Lanka / Thailand)

Abhaya Paritta

Yan-dunnimittaṁ avamaṅgalañ-ca,
yo cāmanāpo sakuṇassa saddo,
pāpaggaho dussupinaṁ akantaṁ:
Buddhānubhāvena vināsamentu.

Yan-dunnimittaṁ avamaṅgalañ-ca,
yo cāmanāpo sakuṇassa saddo,
pāpaggaho dussupinaṁ akantaṁ:
Dhammānubhāvena vināsamentu.

Yan-dunnimittaṁ avamaṅgalañ-ca,
yo cāmanāpo sakuṇassa saddo,
pāpaggaho dussupinaṁ akantaṁ:
Saṅghānubhāvena vināsamentu.

nachkanonisch

Die Zehn Vollkommenheiten

Mit Vollkommenheit des Gebens ausgestattet, mit Fast-Vollkommenheit, mit höchster Vollkommenheit – so aber ist der Erhabene.

Mit Vollkommenheit der Ethik ausgestattet, mit Fast-Vollkommenheit, mit höchster Vollkommenheit – so aber ist der Erhabene.

Mit Vollkommenheit der Entsagung ausgestattet, mit Fast-Vollkommenheit, mit höchster Vollkommenheit – so aber ist der Erhabene.

Mit Vollkommenheit der Weisheit ausgestattet, mit Fast-Vollkommenheit, mit höchster Vollkommenheit – so aber ist der Erhabene.

Mit Vollkommenheit der Tatkraft ausgestattet, mit Fast-Vollkommenheit, mit höchster Vollkommenheit – so aber ist der Erhabene.

Mit Vollkommenheit der Geduld ausgestattet, mit Fast-Vollkommenheit, mit höchster Vollkommenheit – so aber ist der Erhabene.

Mit Vollkommenheit der Wahrheit ausgestattet, mit Fast-Vollkommenheit, mit höchster Vollkommenheit – so aber ist der Erhabene.

Mit Vollkommenheit des Entschlusses ausgestattet, mit Fast-Vollkommenheit, mit höchster Vollkommenheit – so aber ist der Erhabene.

Mit Vollkommenheit der Güte ausgestattet, mit Fast-Vollkommenheit, mit höchster Vollkommenheit – so aber ist der Erhabene.

Mit Vollkommenheit des Gleichmuts ausgestattet, mit Fast-Vollkommenheit, mit höchster Vollkommenheit – so aber ist der Erhabene.

Mit zehn Vollkommenheiten ausgestattet, mit zehn Fast-Vollkommenheiten, mit zehn höchsten Vollkommenheiten – so aber ist der Erhabene.

Schutztext für Furchtlosigkeit

Schaurige Omen, beklemmende Zeichen,
unheimlich klingendes Klagen der Käuze,
böse Dämonen, bedrückende Träume:
Buddha und seiner Macht sollen sie weichen!

Schaurige Omen, beklemmende Zeichen,
unheimlich klingendes Klagen der Käuze,
böse Dämonen, bedrückende Träume:
Dhamma und seiner Macht sollen sie weichen!

Schaurige Omen, beklemmende Zeichen,
unheimlich klingendes Klagen der Käuze,
böse Dämonen, bedrückende Träume:
Saṅgha und ihrer Macht sollen sie weichen!

Devatā-uyyojana-gāthā

Dukkhappattā ca niddukkhā,
bhayappattā ca nibbhayā,
sokappattā ca nissokā,
hontu sabbe pi pāṇino.

Ettāvatā ca amhehi
sambhataṁ puñña-sampadaṁ,
sabbe devānumodantu
sabba-sampatti-siddhiyā.

Dānaṁ dadantu saddhāya,
sīlaṁ rakkhantu sabbadā,
bhāvanābhiratā hontu,
gacchantu devatāgatā.

Sabbe buddhā balappattā,
paccekānañ-ca yaṁ balaṁ,
arahantānañ-ca tejena,
rakkhaṁ bandhāmi sabbaso.

Sri Lanka

Bhavatu sabba-maṅgalaṁ,
rakkhantu sabba-devatā.
Sabba-buddhānubhāvena
sadā sotthī bhavantu te.

Bhavatu sabba-maṅgalaṁ,
rakkhantu sabba-devatā.
Sabba-dhammānubhāvena
sadā sotthī bhavantu te.

Bhavatu sabba-maṅgalaṁ,
rakkhantu sabba-devatā.
Sabba-saṅghānubhāvena
sadā sotthī bhavantu te.

Sri Lanka

Verse zum Entlassen der Devas

Die Leidbedrückten werden frei
und furchtlos Furchtbesessene;
die Sorgenvollen sorgenfrei:
So sollen alle Wesen sein!

Soweit von uns erworbener,
gesammelter Verdienst auch reicht:
Es möge alle Devas freu'n –
für jeden Durchbruch zum Erfolg

Man gebe Gaben voll Vertrau'n,
behüte Tugend immerzu,
erfreue sich an Geisteszucht
und geh in Richtung Himmelswelt.

Mit aller Buddhas Kraftgewinn,
und der Paccekabuddhas Kraft,
und mit dem Glanz der Arahants –
so binde ich den Schutz rundum.

Aller Segen soll entstehen,
alle Devas soll'n dich schützen.
Durch die Macht von allen Buddhas
sei dir immer Glück zuteil.

Aller Segen soll entstehen,
alle Devas soll'n dich schützen.
Durch die Macht von allen Dhammas
sei dir immer Glück zuteil.

Aller Segen soll entstehen,
alle Devas soll'n dich schützen.
Durch die Macht von allen Saṅghas
sei dir immer Glück zuteil.

Ihr Bhikkhus, da hören die Bhikkhus motiviert die Lehre, sie lernen motiviert die Lehre auswendig, motiviert behalten sie die Lehre im Gedächtnis, motiviert erforschen sie den Sinn der gelernten Lehren und nach dem Kennenlernen der Lehre und ihrer Bedeutung praktizieren sie motiviert der Lehre entsprechend.

Dies, ihr Bhikkhus, sind fünf Dinge, die dazu führen, dass die Gute Lehre weiter besteht, nicht korrumpiert wird und nicht verschwindet.

Aṅguttara Nikāya 5. 154

Sutta & Pāṭha

Dhamma-cakkappavattana Sutta

Evaṁ me sutaṁ. Ekaṁ samayaṁ Bhagavā,
Bārāṇasiyaṁ viharati isipatane migadāye.
Tatra kho Bhagavā pañca-vaggiye bhikkhū āmantesi.
„Dve'me bhikkhave antā pabbajitena na sevitabbā.
Yo cāyaṁ kāmesu kāma-sukhallikānuyogo,
hīno gammo pothujjaniko anariyo anattha-sañhito.
Yo cāyaṁ atta-kilamathānuyogo,
dukkho anariyo anattha-sañhito.
Ete te bhikkhave ubho ante anupagamma,
majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā,
cakkhu-karaṇī ñāṇa-karaṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṁvattati.
Katamā ca sā bhikkhave majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā,
cakkhu-karaṇī ñāṇa-karaṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṁvattati.
Ayam-eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo.
Seyyathīdaṁ:
Sammā-diṭṭhi sammā-saṅkappo,
sammā-vācā sammā-kammanto sammā-ājīvo,
sammā-vāyāmo sammā-sati sammā-samādhi.
Ayaṁ kho sā bhikkhave majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā,
cakkhu-karaṇī ñāṇa-karaṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṁvattati.
Idaṁ kho pana bhikkhave dukkhaṁ ariya-saccaṁ:
Jātipi dukkhā jarāpi dukkhā maraṇampi dukkhaṁ,
soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsāpi dukkhā,
appiyehi sampayogo dukkho piyehi vippayogo dukkho
yamp'icchaṁ na labhati tampi dukkhaṁ.
Saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.
Idaṁ kho pana bhikkhave dukkha-samudayo ariya-saccaṁ:
Yāyaṁ taṇhā ponobbhavikā nandi-rāga-sahagatā tatra tatrābhinandinī.
Seyyathīdaṁ:
Kāma-taṇhā bhava-taṇhā vibhava-taṇhā.
Idaṁ kho pana bhikkhave dukkha-nirodho ariya-saccaṁ:
Yo tassā yeva taṇhāya asesa-virāga-nirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.

Idaṁ kho pana bhikkhave dukkha-nirodha-gāminī-paṭipadā ariya-saccaṁ:
Ayam-eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo.
Seyyathīdaṁ:

(weiter auf der übernächsten Seite)

Die Lehrrede vom In-Gang-Setzen des Dhammarades

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene
bei Vārāṇasī auf, im Wildpark von Isipatana.
Dort aber richtete sich der Erhabene an die Bhikkhus der Fünfergruppe:
„Zwei Extreme, ihr Bhikkhus, sollten von einem Hauslosen nicht ausgeübt werden: das Schwelgen in Sinnesvergnügen bei den sinnlichen Dingen, das niedrig, gewöhnlich, weltlich, unedel und nicht zweckdienlich ist,
und die Anbindung an Selbstquälerei,
die schmerzhaft, unedel und nicht zweckdienlich ist.
Jene beiden Extreme vermieden, wurde die
mittlere Vorgehensweise vom So-Gegangenen vollständig erkannt,
die Schauung bewirkt, Wissen bewirkt und zum Frieden, zur höheren Geisteskraft, zum Erwachen, zu Nibbāna führt.
Und was ist die mittlere Vorgehensweise, die vom So-Gegangenen vollständig erkannt wurde, die Schauung bewirkt, Wissen bewirkt und zum Frieden, zur höheren Geisteskraft, zum Erwachen, zu Nibbāna führt?
Es ist eben dieser edle achtfache Pfad,
nämlich:
Richtige Sichtweise, richtige Absicht,
Richtige Rede, richtiges Handeln, richtige Lebensweise,
Richtige Anstrengung, richtige Achtsamkeit, richtige Sammlung.
Genau dies ist die mittlere Vorgehensweise, die vom So-Gegangenen vollständig erkannt wurde, die Schauung bewirkt, Wissen bewirkt und zum Frieden, zur höheren Geisteskraft, zum Erwachen, zu Nibbāna führt.
Dies aber, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit vom Leiden:
Geburt ist leidvoll, Altern ist leidvoll, Tod ist leidvoll.
Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung sind leidvoll.
Mit Unliebem vereint sein ist leidvoll, von Liebem getrennt sein ist leidvoll.
Nicht bekommen, was man sich wünscht, ist leidvoll.
Zusammengefasst, die fünf Ergreifensgruppen sind leidvoll.
Dies aber, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit vom Leidensursprung:
Es ist dieses Begehren, das erneutes Werden bringt, mit Ergötzen und Lust einhergeht, hier und dort Entzücken findet, nämlich: Begehren nach Sinneserleben, Begehren nach Dasein, Begehren nach Daseinsmöglichkeit.
Dies aber, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit von der Leidensauflösung:
Es ist das restlose leidenschaftsfreie Auflösen eben dieses Begehrens, das Aufgeben, das Loslassen, die Befreiung, das Zurückweisen.
Dies aber, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit von der Vorgehensweise, die zur Leidensauflösung führt: Es ist eben dieser edle achtfache Pfad,
nämlich:

(weiter auf der übernächsten Seite)

Sammā-diṭṭhi sammā-saṅkappo,
sammā-vācā sammā-kammanto sammā-ājīvo,
sammā-vāyāmo sammā-sati sammā-samādhi.

Idaṁ dukkhaṁ ariya-saccan'ti me bhikkhave,
pubbe ananussutesu dhammesu,
cakkhuṁ udapādi ñāṇaṁ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Taṁ kho pan'idaṁ dukkhaṁ ariya-saccaṁ pariññeyyan'ti me bhikkhave,
pubbe ananussutesu dhammesu,
cakkhuṁ udapādi ñāṇaṁ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Taṁ kho pan'idaṁ dukkhaṁ ariya-saccaṁ pariññātan'ti me bhikkhave,
pubbe ananussutesu dhammesu,
cakkhuṁ udapādi ñāṇaṁ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Idaṁ dukkha-samudayo ariya-saccan'ti me bhikkhave,
pubbe ananussutesu dhammesu,
cakkhuṁ udapādi ñāṇaṁ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Taṁ kho pan'idaṁ dukkha-samudayo ariya-saccaṁ pahātabban'ti me bhikkhave,
pubbe ananussutesu dhammesu,
cakkhuṁ udapādi ñāṇaṁ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Taṁ kho pan'idaṁ dukkha-samudayo ariya-saccaṁ pahīnan'ti me bhikkhave,
pubbe ananussutesu dhammesu,
cakkhuṁ udapādi ñāṇaṁ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Idaṁ dukkha-nirodho ariya-saccan'ti me bhikkhave,
pubbe ananussutesu dhammesu,
cakkhuṁ udapādi ñāṇaṁ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Taṁ kho pan'idaṁ dukkha-nirodho ariya-saccaṁ sacchikātabban'ti me bhikkhave,
pubbe ananussutesu dhammesu,
cakkhuṁ udapādi ñāṇaṁ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Taṁ kho pan'idaṁ dukkha-nirodho ariya-saccaṁ sacchikatan'ti me bhikkhave,
pubbe ananussutesu dhammesu,
cakkhuṁ udapādi ñāṇaṁ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi. *(weiter auf der übernächsten Seite)*

Richtige Sichtweise, richtige Absicht,
Richtige Rede, richtiges Handeln, richtige Lebensweise,
Richtige Anstrengung, richtige Achtsamkeit, richtige Sammlung.

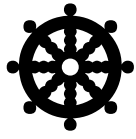
»Dies ist die edle Wahrheit vom Leiden.« So, ihr Bhikkhus,
entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge
Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen
und Erleuchtung.
»Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit vom Leiden – ist zu durchschauen.« So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen
und Erleuchtung.
»Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit vom Leiden – ist durchschaut worden.« So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen
und Erleuchtung.
»Dies ist die edle Wahrheit vom Leidensursprung.« So, ihr Bhikkhus,
entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge
Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen
und Erleuchtung.
»Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit vom Leidensursprung – ist zu überwinden.« So, ihr Bhikkhus,
entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge
Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen
und Erleuchtung.
»Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit vom Leidensursprung – ist überwunden worden.« So, ihr Bhikkhus,
entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge
Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen
und Erleuchtung.
»Dies ist die edle Wahrheit von der Leidensauflösung.« So, ihr Bhikkhus,
entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge
Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen
und Erleuchtung.
»Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit von der Leidensauflösung – ist zu verwirklichen.« So, ihr Bhikkhus,
entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge
Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen
und Erleuchtung.
»Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit von der Leidensauflösung – ist verwirklicht worden.« So, ihr Bhikkhus,
entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge
Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen
und Erleuchtung. *(weiter auf der übernächsten Seite)*

Idaṁ dukkha-nirodha-gāminī-paṭipadā ariya-saccan'ti me bhikkhave,
pubbe ananussutesu dhammesu,
cakkhuṁ udapādi ñāṇaṁ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko
udapādi.
Taṁ kho pan'idaṁ dukkha-nirodha-gāminī-paṭipadā ariya-saccaṁ
bhāvetabban'ti me bhikkhave,
pubbe ananussutesu dhammesu,
cakkhuṁ udapādi ñāṇaṁ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko
udapādi.
Taṁ kho pan'idaṁ dukkha-nirodha-gāminī-paṭipadā ariya-saccaṁ
bhāvitan'ti me bhikkhave,
pubbe ananussutesu dhammesu,
cakkhuṁ udapādi ñāṇaṁ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko
udapādi.

Yāvakīvañca me bhikkhave imesu catūsu ariya-saccesu,
evan-ti-parivaṭṭaṁ dvādas'ākāraṁ yathābhūtaṁ ñāṇa-dassanaṁ
na suvisuddhaṁ ahosi,
neva tāvāhaṁ bhikkhave sadevake loke samārake sabrahmake,
sassamaṇa-brāhmaṇiyā pajāya sadeva-manussāya,
anuttaraṁ sammā-sambodhiṁ abhisambuddho paccaññāsiṁ.
Yato ca kho me bhikkhave imesu catūsu ariya-saccesu,
evan-ti-parivaṭṭaṁ dvādas'ākāraṁ yathābhūtaṁ ñāṇa-dassanaṁ
suvisuddhaṁ ahosi,
athāhaṁ bhikkhave sadevake loke samārake sabrahmake,
sassamaṇa-brāhmaṇiyā pajāya sadeva-manussāya,
anuttaraṁ sammā-sambodhiṁ abhisambuddho paccaññāsiṁ.
Ñāṇañca pana me dassanaṁ udapādi:
Akuppā me vimutti.
Ayam-antimā jāti.
N'atthidāni punabbhavo'ti."

Idam-avoca Bhagavā.
Attamanā pañca-vaggiyā bhikkhū Bhagavato bhāsitaṁ abhinanduṁ.

Imasmiñca pana veyyā-karaṇasmiṁ bhaññamāne,
āyasmato Koṇḍaññassa virajaṁ vītamalaṁ dhamma-cakkhuṁ udapādi:
Yaṅkiñci samudaya-dhammaṁ sabban-taṁ nirodha-dhamman'ti.



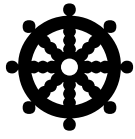
(weiter auf der übernächsten Seite)

»Dies ist die edle Wahrheit von der Vorgehensweise, die zur Leidensauflösung führt.« So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung.
»Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit von der Vorgehensweise, die zur Leidensauflösung führt – ist zu entfalten.« So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung.
»Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit von der Vorgehensweise, die zur Leidensauflösung führt – ist entfaltet worden.« So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung.

Und solange, ihr Bhikkhus, für mich in Bezug auf diese vier edlen Wahrheiten, so mit drei Umdrehungen und zwölf Ausprägungen wirklichkeitsgemäße Erkenntnis und Schau nicht wohlgeläutert war, solange gestand ich mir auch nicht zu, dass ich in der Welt samt Deva-, Māra- und Brahmawelt, mit der Schar der Samaṇas und Brahmanen, Menschen und Devas zum unübertrefflichen vollkommenen Erwachen erwacht war.
Sobald aber, ihr Bhikkhus, für mich in Bezug auf diese vier edlen Wahrheiten so mit drei Umdrehungen und zwölf Ausprägungen wirklichkeitsgemäße Erkenntnis und Schau wohlgeläutert war,
da gestand ich mir zu, dass ich in der Welt samt Deva-, Māra- und Brahmawelt, mit der Schar der Samaṇas und Brahmanen, Menschen und Devas zum unübertrefflichen vollkommenen Erwachen erwacht war.
Und mir entstand Erkenntnis und Schau:
»Unerschütterlich ist meine Befreiung.
Dies ist die letzte Geburt.
Jetzt gibt es kein Wiederwerden mehr.«“

Dies sagte der Erhabene. Die Bhikkhus der Fünfergruppe waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.

Und während diese Erklärung vorgetragen wurde, stieg dem Ehrwürdigen Koṇḍañña das staubfreie, fleckenlose Dhamma-Auge auf: „Was immer dem Ursprung unterworfen ist, all das ist der Auflösung unterworfen.“



(weiter auf der übernächsten Seite)

Pavattite ca Bhagavatā dhamma-cakke,
bhummā devā saddamanussāvesuṁ:
„Etam-Bhagavatā Bārāṇasiyaṁ isipatane migadāye
anuttaraṁ dhamma-cakkaṁ pavattitaṁ,
appaṭivattiyaṁ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā
brahmunā vā kenaci vā lokasmin'ti."
Bhummānaṁ devānaṁ saddaṁ sutvā,
Cātummahārājikā devā saddamanussāvesuṁ.
Cātummahārājikānaṁ devānaṁ saddaṁ sutvā,
Tāvatiṁsā devā saddamanussāvesuṁ.
Tāvatiṁsānaṁ devānaṁ saddaṁ sutvā,
Yāmā devā saddamanussāvesuṁ.
Yāmānaṁ devānaṁ saddaṁ sutvā,
Tusitā devā saddamanussāvesuṁ.
Tusitānaṁ devānaṁ saddaṁ sutvā,
Nimmānaratī devā saddamanussāvesuṁ.
Nimmānaratīnaṁ devānaṁ saddaṁ sutvā,
Paranimmita-vasavattī devā saddamanussāvesuṁ.
Paranimmita-vasavattīnaṁ devānaṁ saddaṁ sutvā,
Brahma-kāyikā devā saddamanussāvesuṁ:
„Etam-Bhagavatā Bārāṇasiyaṁ isipatane migadāye
anuttaraṁ dhamma-cakkaṁ pavattitaṁ,
appaṭivattiyaṁ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā
brahmunā vā kenaci vā lokasmin'ti."
Itiha tena khaṇena tena muhuttena
yāva brahma-lokā saddo abbhuggacchi.
Ayañca dasa-sahassī loka-dhātu
saṅkampi sampakampi sampavedhi.
Appamāṇo ca oḷāro obhāso loke pāturahosi,
atikkammeva devānaṁ devānubhāvaṁ.
Atha kho Bhagavā udānaṁ udānesi:
„Aññāsi vata bho Koṇḍañño,
Aññāsi vata bho Koṇḍañño'ti."
Itihidaṁ āyasmato Koṇḍaññassa
Añña-Koṇḍañño t'veva nāmaṁ
ahosī'ti.

Saṁyutta Nikāya 56. 11

Und als vom Erhabenen das Dhammarad in Gang gesetzt worden war,
ließen die Erddevas den Ruf erschallen:
„Von jenem Erhabenen wurde bei Vārāṇasī, im Wildpark von Isipatana
das unübertreffliche Dhammarad in Gang gesetzt,
das von keinem Samaṇa oder Brahmanen oder Deva oder Māra oder
Brahma oder sonst jemandem in der Welt aufgehalten werden kann."

Den Ruf der Erddevas vernommen habend,
ließen die Götter der vier Großkönige den Ruf erschallen.
Den Ruf der Götter der vier Großkönige vernommen habend,
ließen die Götter der Dreiunddreißig den Ruf erschallen.
Den Ruf der Götter der Dreiunddreißig vernommen habend,
ließen die Yāma-Götter den Ruf erschallen.
Den Ruf der Yāma-Götter vernommen habend,
ließen die Tusita-Götter den Ruf erschallen.
Den Ruf der Tusita-Götter vernommen habend,
ließen die Götter, die sich am Erschaffen erfreuen, den Ruf erschallen.
Den Ruf der Götter, die sich am Erschaffen erfreuen, vernommen habend,
ließen die Götter, die Macht über die Schöpfungen anderer haben, den Ruf
erschallen. Den Ruf der Götter, die Macht über die Schöpfungen anderer
haben, vernommen habend, ließen die Götter der Brahmagruppe, den Ruf
erschallen: „Von jenem Erhabenen wurde bei Vārāṇasī, im Wildpark von
Isipatana das unübertreffliche Dhammarad in Gang gesetzt,
das von keinem Samaṇa oder Brahmanen oder Deva oder Māra oder
Brahma oder sonst jemandem in der Welt aufgehalten werden kann."

In diesem Moment, diesem Augenblick,
erhob sich der Ruf sogar aus der Brahmawelt.
Und diese zehntausendfache Weltensphäre
erzitterte, erbebte, wurde erschüttert.
Und unermessliches, weitreichendes Licht erschien in der Welt,
das sogar die göttliche Pracht der Götter übertraf.
Da aber äußerte der Erhabene den feierlichen Ausspruch:
„Mein Lieber, Koṇḍañña hat tatsächlich erkannt!
Mein Lieber, Koṇḍañña hat tatsächlich erkannt!"
Somit wurde dem Ehrwürdigen Koṇḍañña
eben der Name „Erkenntnis-Koṇḍañña"
zuteil.

Anatta-lakkhaṇa Sutta

Evaṁ me sutaṁ. Ekaṁ samayaṁ Bhagavā,
Bārāṇasiyaṁ viharati isipatane migadāye.
Tatra kho Bhagavā pañca-vaggiye bhikkhū āmantesi.

„Rūpaṁ bhikkhave anattā.
Rūpañca hidaṁ bhikkhave attā abhavissa,
nayidaṁ rūpaṁ ābādhāya saṁvatteyya,
labbhetha ca rūpe:
Evaṁ me rūpaṁ hotu evaṁ me rūpaṁ mā ahosī'ti.
Yasmā ca kho bhikkhave rūpaṁ anattā,
tasmā rūpaṁ ābādhāya saṁvattati,
na ca labbhati rūpe:
Evaṁ me rūpaṁ hotu evaṁ me rūpaṁ mā ahosī'ti.

Vedanā anattā.
Vedanā ca hidaṁ bhikkhave attā abhavissa,
nayidaṁ vedanā ābādhāya saṁvatteyya,
labbhetha ca vedanāya:
Evaṁ me vedanā hotu evaṁ me vedanā mā ahosī'ti.
Yasmā ca kho bhikkhave vedanā anattā,
tasmā vedanā ābādhāya saṁvattati,
na ca labbhati vedanāya:
Evaṁ me vedanā hotu evaṁ me vedanā mā ahosī'ti.

Saññā anattā.
Saññā ca hidaṁ bhikkhave attā abhavissa,
nayidaṁ saññā ābādhāya saṁvatteyya,
labbhetha ca saññāya:
Evaṁ me saññā hotu evaṁ me saññā mā ahosī'ti.
Yasmā ca kho bhikkhave saññā anattā,
tasmā saññā ābādhāya saṁvattati,
na ca labbhati saññāya:
Evaṁ me saññā hotu evaṁ me saññā mā ahosī'ti.

Saṅkhārā anattā.
Saṅkhārā ca hidaṁ bhikkhave attā abhavissaṁsu,
nayidaṁ saṅkhārā ābādhāya saṁvatteyyuṁ,
labbhetha ca saṅkhāresu:
Evaṁ me saṅkhārā hontu evaṁ me saṅkhārā mā ahesun'ti.
Yasmā ca kho bhikkhave saṅkhārā anattā,
tasmā saṅkhārā ābādhāya saṁvattanti,
na ca labbhati saṅkhāresu:
Evaṁ me saṅkhārā hontu evaṁ me saṅkhārā mā ahesun'ti.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Lehrrede vom Merkmal des Nicht-Selbst

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene
bei Vārāṇasī auf, im Wildpark von Isipatana.
Dort aber richtete sich der Erhabene an die Bhikkhus der Fünfergruppe:

„Form, ihr Bhikkhus, ist Nicht-Selbst.
Und wenn nämlich, ihr Bhikkhus, Form Selbst wäre,
würde diese Form nicht in Bedrängnis führen,
und man könnte in Bezug auf Form erlangen:
»So möge meine Form sein, so soll meine Form nicht sein.«
Weil aber, ihr Bhikkhus, Form Nicht-Selbst ist,
deshalb führt Form in Bedrängnis
und man erlangt in Bezug auf Form nicht:
»So möge meine Form sein, so soll meine Form nicht sein.«

Gefühl ist Nicht-Selbst.
Und wenn nämlich, ihr Bhikkhus, Gefühl Selbst wäre,
würde dieses Gefühl nicht in Bedrängnis führen,
und man könnte in Bezug auf Gefühl erlangen:
»So möge mein Gefühl sein, so soll mein Gefühl nicht sein.«
Weil aber, ihr Bhikkhus, Gefühl Nicht-Selbst ist,
deshalb führt Gefühl in Bedrängnis
und man erlangt in Bezug auf Gefühl nicht:
»So möge mein Gefühl sein, so soll mein Gefühl nicht sein.«

Wahrnehmung ist Nicht-Selbst.
Und wenn nämlich, ihr Bhikkhus, Wahrnehmung Selbst wäre,
würde diese Wahrnehmung nicht in Bedrängnis führen,
und man könnte in Bezug auf Wahrnehmung erlangen:
»So möge meine Wahrnehmung sein, so soll meine Wahrnehmung nicht sein.«
Weil aber, ihr Bhikkhus, Wahrnehmung Nicht-Selbst ist,
deshalb führt Wahrnehmung in Bedrängnis
und man erlangt in Bezug auf Wahrnehmung nicht:
»So möge meine Wahrnehmung sein, so soll meine Wahrnehmung nicht sein.«

Gestaltungen sind Nicht-Selbst.
Und wenn nämlich, ihr Bhikkhus, Gestaltungen Selbst wären,
würden diese Gestaltungen nicht in Bedrängnis führen,
und man könnte in Bezug auf Gestaltungen erlangen:
»So mögen meine Gestaltungen sein, so sollen meine Gestaltungen nicht sein.«
Weil aber, ihr Bhikkhus, Gestaltungen Nicht-Selbst sind,
deshalb führen Gestaltungen in Bedrängnis
und man erlangt in Bezug auf Gestaltungen nicht:
»So mögen meine Gestaltungen sein, so sollen meine Gestaltungen nicht sein.«

(weiter auf der übernächsten Seite)

Viññāṇaṁ anattā.
Viññāṇañca hidaṁ bhikkhave attā abhavissa,
nayidaṁ viññāṇaṁ ābādhāya saṁvatteyya,
labbhetha ca viññāṇe:
Evaṁ me viññāṇaṁ hotu evaṁ me viññāṇaṁ mā ahosī'ti.
Yasmā ca kho bhikkhave viññāṇaṁ anattā,
tasmā viññāṇaṁ ābādhāya saṁvattati,
na ca labbhati viññāṇe:
Evaṁ me viññāṇaṁ hotu evaṁ me viññāṇaṁ mā ahosī'ti.

Taṁ kiṁ maññatha bhikkhave rūpaṁ niccaṁ vā aniccaṁ vā'ti."
„Aniccaṁ bhante."
„Yam-panāniccaṁ dukkhaṁ vā taṁ sukhaṁ vā'ti."
„Dukkhaṁ bhante."
„Yam-panāniccaṁ dukkhaṁ vipariṇāma-dhammaṁ,
kallaṁ nu taṁ samanupassituṁ:
Etaṁ mama eso'ham-asmi eso me attā'ti."
„No hetaṁ bhante."

„Taṁ kiṁ maññatha bhikkhave vedanā niccā vā aniccā vā'ti."
„Aniccā bhante."
„Yam-panāniccaṁ dukkhaṁ vā taṁ sukhaṁ vā'ti."
„Dukkhaṁ bhante."
„Yam-panāniccaṁ dukkhaṁ vipariṇāma-dhammaṁ,
kallaṁ nu taṁ samanupassituṁ:
Etaṁ mama eso'ham-asmi eso me attā'ti."
„No hetaṁ bhante."

„Taṁ kiṁ maññatha bhikkhave saññā niccā vā aniccā vā'ti."
„Aniccā bhante."
„Yam-panāniccaṁ dukkhaṁ vā taṁ sukhaṁ vā'ti."
„Dukkhaṁ bhante."
„Yam-panāniccaṁ dukkhaṁ vipariṇāma-dhammaṁ,
kallaṁ nu taṁ samanupassituṁ:
Etaṁ mama eso'ham-asmi eso me attā'ti."
„No hetaṁ bhante."

„Taṁ kiṁ maññatha bhikkhave saṅkhārā niccā vā aniccā vā'ti."
„Aniccā bhante."
„Yam-panāniccaṁ dukkhaṁ vā taṁ sukhaṁ vā'ti."
„Dukkhaṁ bhante."
„Yam-panāniccaṁ dukkhaṁ vipariṇāma-dhammaṁ,
kallaṁ nu taṁ samanupassituṁ:
Etaṁ mama eso'ham-asmi eso me attā'ti."
„No hetaṁ bhante."

(weiter auf der übernächsten Seite)

Bewusstsein ist Nicht-Selbst.
Und wenn nämlich, ihr Bhikkhus, Bewusstsein Selbst wäre,
würde dieses Bewusstsein nicht in Bedrängnis führen,
und man könnte in Bezug auf Bewusstsein erlangen:
»So möge mein Bewusstsein sein, so soll mein Bewusstsein nicht sein.«
Weil aber, ihr Bhikkhus, Bewusstsein Nicht-Selbst ist,
deshalb führt Bewusstsein in Bedrängnis
und man erlangt in Bezug auf Bewusstsein nicht:
»So möge mein Bewusstsein sein, so soll mein Bewusstsein nicht sein.«

Was meint ihr, Bhikkhus? Ist Form beständig oder unbeständig?"
„Unbeständig, ehrwürdiger Herr."
„Was aber unbeständig ist, ist das leidhaft oder angenehm?"
„Leidhaft, ehrwürdiger Herr."
„Was aber unbeständig, leidhaft und der Veränderung unterworfen ist,
ist das geeignet, so betrachtet zu werden:
Dieses ist mein, dieser bin ich, dieser ist mein Selbst?"
„Bestimmt nicht, ehrwürdiger Herr."

„Was meint ihr, Bhikkhus? Ist Gefühl beständig oder unbeständig?"
„Unbeständig, ehrwürdiger Herr."
„Was aber unbeständig ist, ist das leidhaft oder angenehm?"
„Leidhaft, ehrwürdiger Herr."
„Was aber unbeständig, leidhaft und der Veränderung unterworfen ist,
ist das geeignet, so betrachtet zu werden:
Dieses ist mein, dieser bin ich, dieser ist mein Selbst?"
„Bestimmt nicht, ehrwürdiger Herr."

„Was meint ihr, Bhikkhus? Ist Wahrnehmung beständig oder unbeständig?"
„Unbeständig, ehrwürdiger Herr."
„Was aber unbeständig ist, ist das leidhaft oder angenehm?"
„Leidhaft, ehrwürdiger Herr."
„Was aber unbeständig, leidhaft und der Veränderung unterworfen ist,
ist das geeignet, so betrachtet zu werden:
Dieses ist mein, dieser bin ich, dieser ist mein Selbst?"
„Bestimmt nicht, ehrwürdiger Herr."

„Was meint ihr, Bhikkhus? Sind Gestaltungen beständig oder unbeständig?"
„Unbeständig, ehrwürdiger Herr."
„Was aber unbeständig ist, ist das leidhaft oder angenehm?"
„Leidhaft, ehrwürdiger Herr."
„Was aber unbeständig, leidhaft und der Veränderung unterworfen ist,
ist das geeignet, so betrachtet zu werden:
Dieses ist mein, dieser bin ich, dieser ist mein Selbst?"
„Bestimmt nicht, ehrwürdiger Herr."

(weiter auf der übernächsten Seite)

„Taṁ kiṁ maññatha bhikkhave viññāṇaṁ niccaṁ vā aniccaṁ vā'ti."
„Aniccaṁ bhante."
„Yam-panāniccaṁ dukkhaṁ vā taṁ sukhaṁ vā'ti."
„Dukkhaṁ bhante."
„Yam-panāniccaṁ dukkhaṁ vipariṇāma-dhammaṁ,
kallaṁ nu taṁ samanupassituṁ:
Etaṁ mama eso'ham-asmi eso me attā'ti."
„No hetaṁ bhante."

„Tasmātiha bhikkhave:
Yaṅkiñci rūpaṁ atītānāgata-paccuppannaṁ,
ajjhattaṁ vā bahiddhā vā,
oḷārikaṁ vā sukhumaṁ vā,
hīnaṁ vā paṇītaṁ vā,
yandūre santike vā,
sabbaṁ rūpaṁ:
Netaṁ mama neso'ham-asmi na meso attā'ti.
Evam-etaṁ yathābhūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ.

Yā kāci vedanā atītānāgata-paccuppannā,
ajjhattā vā bahiddhā vā,
oḷārikā vā sukhumā vā,
hīnā vā paṇītā vā,
yā dūre santike vā,
sabbā vedanā:
Netaṁ mama neso'ham-asmi na meso attā'ti.
Evam-etaṁ yathābhūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ.

Yā kāci saññā atītānāgata-paccuppannā,
ajjhattā vā bahiddhā vā,
oḷārikā vā sukhumā vā,
hīnā vā paṇītā vā,
yā dūre santike vā,
sabbā saññā:
Netaṁ mama neso'ham-asmi na meso attā'ti.
Evam-etaṁ yathābhūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ.

Ye keci saṅkhārā atītānāgata-paccuppannā,
ajjhattā vā bahiddhā vā,
oḷārikā vā sukhumā vā,
hīnā vā paṇītā vā,
ye dūre santike vā,
sabbe saṅkhārā:
Netaṁ mama neso'ham-asmi na meso attā'ti.
Evam-etaṁ yathābhūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ.

(weiter auf der übernächsten Seite)

„Was meint ihr, Bhikkhus? Ist Bewusstsein beständig oder unbeständig?“
„Unbeständig, ehrwürdiger Herr.“
„Was aber unbeständig ist, ist das leidhaft oder angenehm?“
„Leidhaft, ehrwürdiger Herr.“
„Was aber unbeständig, leidhaft und der Veränderung unterworfen ist,
ist das geeignet, so betrachtet zu werden:
Dieses ist mein, dieser bin ich, dieser ist mein Selbst?“
„Bestimmt nicht, ehrwürdiger Herr.“

„Daher, ihr Bhikkhus:
Welche Form auch immer, vergangen, künftig oder gegenwärtig,
innerlich oder äußerlich,
grob oder subtil,
niedrig oder erlesen,
ob nah oder fern,
für jegliche Form gilt:
Dieses ist nicht mein, dieser bin ich nicht; dieser ist nicht mein Selbst.
So sollte das wirklichkeitsgemäß mit richtiger Weisheit gesehen werden.

Welches Gefühl auch immer, vergangen, künftig oder gegenwärtig,
innerlich oder äußerlich,
grob oder subtil,
niedrig oder erlesen,
ob nah oder fern,
für jegliches Gefühl gilt:
Dieses ist nicht mein, dieser bin ich nicht; dieser ist nicht mein Selbst.
So sollte das wirklichkeitsgemäß mit richtiger Weisheit gesehen werden.

Welche Wahrnehmung auch immer, vergangen, künftig oder gegenwärtig,
innerlich oder äußerlich,
grob oder subtil,
niedrig oder erlesen,
ob nah oder fern,
für jegliche Wahrnehmung gilt:
Dieses ist nicht mein, dieser bin ich nicht; dieser ist nicht mein Selbst.
So sollte das wirklichkeitsgemäß mit richtiger Weisheit gesehen werden.

Welche Gestaltungen auch immer, vergangen, künftig oder gegenwärtig,
innerlich oder äußerlich,
grob oder subtil,
niedrig oder erlesen,
ob nah oder fern,
für jegliche Gestaltungen gilt:
Dieses ist nicht mein, dieser bin ich nicht; dieser ist nicht mein Selbst.
So sollte das wirklichkeitsgemäß mit richtiger Weisheit gesehen werden.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Yaṅkiñci viññāṇaṁ atītānāgata-paccuppannaṁ,
ajjhattaṁ vā bahiddhā vā,
oḷārikaṁ vā sukhumaṁ vā,
hīnaṁ vā paṇītaṁ vā,
yandūre santike vā,
sabbaṁ viññāṇaṁ:
Netaṁ mama neso'ham-asmi na meso attā'ti.
Evam-etaṁ yathābhūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ.

Evaṁ passaṁ bhikkhave sutavā ariya-sāvako,
rūpasmiṁ pi nibbindati,
vedanāya pi nibbindati,
saññāya pi nibbindati,
saṅkhāresu pi nibbindati,
viññāṇasmiṁ pi nibbindati.

Nibbindaṁ virajjati.
Virāgā vimuccati.
Vimuttasmiṁ vimuttam-iti ñāṇaṁ hoti:
Khīṇā jāti,
vusitaṁ brahma-cariyaṁ,
kataṁ karaṇīyaṁ,
nāparaṁ itthattāyāti pajānātī'ti."

Idam-avoca Bhagavā.
Attamanā pañca-vaggiyā bhikkhū Bhagavato bhāsitaṁ abhinanduṁ.
Imasmiñca pana veyyā-karaṇasmiṁ bhaññamāne,
pañca-vaggiyānaṁ bhikkhūnaṁ anupādāya,
āsavehi cittāni
vimucciṁsū'ti. *Saṁyutta Nikāya 22. 59*

Āditta-pariyāya Sutta

Evaṁ me sutaṁ. Ekaṁ samayaṁ Bhagavā
Gayāyaṁ viharati gayāsīse
saddhiṁ bhikkhu-sahassena.
Tatra kho Bhagavā bhikkhū āmantesi:

„Sabbaṁ bhikkhave ādittaṁ.
Kiñ-ca bhikkhave sabbaṁ ādittaṁ?
Cakkhuṁ bhikkhave ādittaṁ.
Rūpā ādittā.
Cakkhu-viññāṇaṁ ādittaṁ.
Cakkhu-samphasso āditto.
Yam-p'idaṁ cakkhu-samphassa-paccayā uppajjati vedayitaṁ,
sukhaṁ vā dukkhaṁ vā adukkhamasukhaṁ vā,
tam-pi ādittaṁ. *(weiter auf der übernächsten Seite)*

Welches Bewusstsein auch immer, vergangen, künftig oder gegenwärtig,
innerlich oder äußerlich,
grob oder subtil,
niedrig oder erlesen,
ob nah oder fern,
für jegliches Bewusstsein gilt:
Dieses ist nicht mein, dieser bin ich nicht; dieser ist nicht mein Selbst.
So sollte das wirklichkeitsgemäß mit richtiger Weisheit gesehen werden.

So sehend, ihr Bhikkhus, wird ein wohlunterrichteter edler Schüler
in Bezug auf Form ernüchtert,
in Bezug auf Gefühl ernüchtert,
in Bezug auf Wahrnehmung ernüchtert,
in Bezug auf Gestaltungen ernüchtert,
in Bezug auf Bewusstsein ernüchtert.

Ernüchtert werdend, wird er entreizt.
Durch Entreizung wird er befreit.
Im Befreiten ist das Wissen: »Befreit!«
»Geburt ist vernichtet,
der Heilige Wandel ist vollendet,
es ist getan, was zu wirken war,
über diesen Zustand hinaus gibt es nichts Weiteres«, so versteht er."

Dies sagte der Erhabene.
Die Bhikkhus der Fünfergruppe waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen. Und während diese Erklärung vorgetragen wurde,
wurde den Bhikkhus der Fünfergruppe durch Nicht-Ergreifen
das Herz von den Trieben
befreit.

Die Feuer-Lehrrede

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene
bei Gayā auf, am Gayākopf,
zusammen mit einer Tausendschaft von Bhikkhus.
Dort aber richtete sich der Erhabene an die Bhikkhus:

„Alles, ihr Bhikkhus, steht in Flammen.
Und was alles, ihr Bhikkhus, steht in Flammen?
Das Auge, ihr Bhikkhus, steht in Flammen.
Formen stehen in Flammen.
Sehbewusstsein steht in Flammen.
Sehkontakt steht in Flammen.
Auch das, was bedingt durch Sehkontakt an Fühlbarem aufsteigt,
sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral,
auch das steht in Flammen. *(weiter auf der übernächsten Seite)*

Kena āditta ṁ?
Āditta ṁ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā,
āditta ṁ jātiyā jarā-maraṇena,
sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi āditta n'ti vadāmi.

Sota ṁ āditta ṁ.
Saddā āditta.
Sota-viññāṇa ṁ āditta ṁ.
Sota-samphasso āditto.
Yam-p'ida ṁ sota-samphassa-paccayā uppajjati vedayita ṁ,
sukha ṁ vā dukkha ṁ vā adukkhamasukha ṁ vā,
tam-pi āditta ṁ.

Kena āditta ṁ?
Āditta ṁ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā,
āditta ṁ jātiyā jarā-maraṇena,
sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi āditta n'ti vadāmi.

Ghāna ṁ āditta ṁ.
Gandhā āditta.
Ghāna-viññāṇa ṁ āditta ṁ.
Ghāna-samphasso āditto.
Yam-p'ida ṁ ghāna-samphassa-paccayā uppajjati vedayita ṁ,
sukha ṁ vā dukkha ṁ vā adukkhamasukha ṁ vā,
tam-pi āditta ṁ.

Kena āditta ṁ?
Āditta ṁ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā,
āditta ṁ jātiyā jarā-maraṇena,
sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi āditta n'ti vadāmi.

Jivhā āditta.
Rasā āditta.
Jivhā-viññāṇa ṁ āditta ṁ.
Jivhā-samphasso āditto.
Yam-p'ida ṁ jivhā-samphassa-paccayā uppajjati vedayita ṁ,
sukha ṁ vā dukkha ṁ vā adukkhamasukha ṁ vā,
tam-pi āditta ṁ.

Kena āditta ṁ?
Āditta ṁ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā,
āditta ṁ jātiyā jarā-maraṇena,
sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi āditta n'ti vadāmi.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Wodurch steht es in Flammen?
Es steht in Flammen durch das Gierfeuer, Hassfeuer, Verblendungsfeuer,
es steht in Flammen durch Geburt, Altern und Tod,
durch Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verweiflung, sage ich.

Das Ohr steht in Flammen.
Klänge stehen in Flammen.
Hörbewusstsein steht in Flammen.
Hörkontakt steht in Flammen.
Auch das, was bedingt durch Hörkontakt an Fühlbarem aufsteigt,
sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral,
auch das steht in Flammen.

Wodurch steht es in Flammen?
Es steht in Flammen durch das Gierfeuer, Hassfeuer, Verblendungsfeuer,
es steht in Flammen durch Geburt, Altern und Tod,
durch Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verweiflung, sage ich.

Die Nase steht in Flammen.
Gerüche stehen in Flammen.
Riechbewusstsein steht in Flammen.
Riechkontakt steht in Flammen.
Auch das, was bedingt durch Riechkontakt an Fühlbarem aufsteigt,
sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral,
auch das steht in Flammen.

Wodurch steht es in Flammen?
Es steht in Flammen durch das Gierfeuer, Hassfeuer, Verblendungsfeuer,
es steht in Flammen durch Geburt, Altern und Tod,
durch Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verweiflung, sage ich.

Die Zunge steht in Flammen.
Geschmäcker stehen in Flammen.
Schmeckbewusstsein steht in Flammen.
Schmeckkontakt steht in Flammen.
Auch das, was bedingt durch Schmeckkontakt an Fühlbarem aufsteigt,
sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral,
auch das steht in Flammen.

Wodurch steht es in Flammen?
Es steht in Flammen durch das Gierfeuer, Hassfeuer, Verblendungsfeuer,
es steht in Flammen durch Geburt, Altern und Tod,
durch Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verweiflung, sage ich.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Kāyo āditto.
Phoṭṭhabbā ādittā.
Kāya-viññāṇaṁ ādittaṁ.
Kāya-samphasso āditto.
Yam-p'idaṁ kāya-samphassa-paccayā uppajjati vedayitaṁ,
sukhaṁ vā dukkhaṁ vā adukkhamasukhaṁ vā,
tam-pi ādittaṁ.

Kena ādittaṁ?
Ādittaṁ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā,
ādittaṁ jātiyā jarā-maraṇena,
sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi āditta n'ti vadāmi.

Mano āditto.
Dhammā ādittā.
Mano-viññāṇaṁ ādittaṁ.
Mano-samphasso āditto.
Yam-p'idaṁ mano-samphassa-paccayā uppajjati vedayitaṁ,
sukhaṁ vā dukkhaṁ vā adukkhamasukhaṁ vā,
tam-pi ādittaṁ.

Kena ādittaṁ?
Ādittaṁ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā,
ādittaṁ jātiyā jarā-maraṇena,
sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi āditta n'ti vadāmi.

Evaṁ passaṁ bhikkhave sutavā ariyasāvako
cakkhusmiṁ pi nibbindati.
Rūpesu pi nibbindati.
Cakkhu-viññāṇe pi nibbindati.
Cakkhu-samphasse pi nibbindati
Yam-p'idaṁ cakkhu-samphassa-paccayā uppajjati vedayitaṁ,
sukhaṁ vā dukkhaṁ vā adukkhamasukhaṁ vā,
tasmiṁ pi nibbindati.

Sotasmiṁ pi nibbindati.
Saddesu pi nibbindati.
Sota-viññāṇe pi nibbindati.
Sota-samphasse pi nibbindati.
Yam-p'idaṁ sota-samphassa-paccayā uppajjati vedayitaṁ,
sukhaṁ vā dukkhaṁ vā adukkhamasukhaṁ vā,
tasmiṁ pi nibbindati.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Der Körper steht in Flammen.
Tastobjekte stehen in Flammen.
Tastbewusstsein steht in Flammen.
Tastkontakt steht in Flammen.
Auch das, was bedingt durch Tastkontakt an Fühlbarem aufsteigt,
sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral,
auch das steht in Flammen.

Wodurch steht es in Flammen?
Es steht in Flammen durch das Gierfeuer, Hassfeuer, Verblendungsfeuer,
es steht in Flammen durch Geburt, Altern und Tod,
durch Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verweiflung, sage ich.

Der Geist steht in Flammen.
Geistobjekte stehen in Flammen.
Geistbewusstsein steht in Flammen.
Geistkontakt steht in Flammen.
Auch das, was bedingt durch Geistkontakt an Fühlbarem aufsteigt,
sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral,
auch das steht in Flammen.

Wodurch steht es in Flammen?
Es steht in Flammen durch das Gierfeuer, Hassfeuer, Verblendungsfeuer,
es steht in Flammen durch Geburt, Altern und Tod,
durch Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verweiflung, sage ich.

So sehend, ihr Bhikkhus, wird ein wohlunterrichteter edler Schüler
in Bezug auf das Auge ernüchtert.
In Bezug auf Formen wird er ernüchtert.
In Bezug auf Sehbewusstsein wird er ernüchtert.
In Bezug auf Sehkontakt wird er ernüchtert.
Auch in Bezug auf das, was bedingt durch Sehkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral,
wird er ernüchtert.

In Bezug auf das Ohr wird er ernüchtert.
In Bezug auf Klänge wird er ernüchtert.
In Bezug auf Hörbewusstsein wird er ernüchtert.
In Bezug auf Hörkontakt wird er ernüchtert.
Auch in Bezug auf das, was bedingt durch Hörkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral,
wird er ernüchtert.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Ghānasmiṁ pi nibbindati.
Gandhesu pi nibbindati.
Ghāna-viññāṇe pi nibbindati.
Ghāna-samphasse pi nibbindati.
Yam-p'idaṁ ghāna-samphassa-paccayā uppajjati vedayitaṁ,
sukhaṁ vā dukkhaṁ vā adukkhamasukhaṁ vā,
tasmiṁ pi nibbindati.

Jivhāya pi nibbindati.
Rasesu pi nibbindati.
Jivhā-viññāṇe pi nibbindati.
Jivhā-samphasse pi nibbindati.
Yam-p'idaṁ jivhā-samphassa-paccayā uppajjati vedayitaṁ,
sukhaṁ vā dukkhaṁ vā adukkhamasukhaṁ vā,
tasmiṁ pi nibbindati.

Kāyasmiṁ pi nibbindati.
Phoṭṭhabbesu pi nibbindati.
Kāya-viññāṇe pi nibbindati.
Kāya-samphasse pi nibbindati.
Yam-p'idaṁ kāya-samphassa-paccayā uppajjati vedayitaṁ,
sukhaṁ vā dukkhaṁ vā adukkhamasukhaṁ vā,
tasmiṁ pi nibbindati.

Manasmiṁ pi nibbindati.
Dhammesu pi nibbindati.
Mano-viññāṇe pi nibbindati.
Mano-samphasse pi nibbindati.
Yam-p'idaṁ mano-samphassa-paccayā uppajjati vedayitaṁ,
sukhaṁ vā dukkhaṁ vā adukkhamasukhaṁ vā,
tasmiṁ pi nibbindati.

Nibbindaṁ virajjati.
Virāgā vimuccati.
Vimuttasmiṁ vimuttam-iti ñāṇaṁ hoti:
Khīṇā jāti,
vusitaṁ brahma-cariyaṁ,
kataṁ karaṇīyaṁ,
nāparaṁ itthattāyāti pajānātī'ti."

Idam-avoca Bhagavā,
Attamanā te bhikkhū Bhagavato bhāsitaṁ abhinanduṁ.
Imasmiñca pana veyyā-karaṇasmiṁ bhaññamāne,
tassa bhikkhu-sahassassa anupādāya,
āsavehi cittāni
vimucciṁsū'ti.

Saṁyutta Nikāya 35. 28

In Bezug auf die Nase wird er ernüchtert.
In Bezug auf Gerüche wird er ernüchtert.
In Bezug auf Riechbewusstsein wird er ernüchtert.
In Bezug auf Riechkontakt wird er ernüchtert.
Auch in Bezug auf das, was bedingt durch Riechkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral,
wird er ernüchtert.

In Bezug auf die Zunge wird er ernüchtert.
In Bezug auf Geschmäcker wird er ernüchtert.
In Bezug auf Schmeckbewusstsein wird er ernüchtert.
In Bezug auf Schmeckkontakt wird er ernüchtert.
Auch in Bezug auf das, was bedingt durch Schmeckkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral,
wird er ernüchtert.

In Bezug auf den Körper wird er ernüchtert.
In Bezug auf Tastobjekte wird er ernüchtert.
In Bezug auf Tastbewusstsein wird er ernüchtert.
In Bezug auf Tastkontakt wird er ernüchtert.
Auch in Bezug auf das, was bedingt durch Tastkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral,
wird er ernüchtert.

In Bezug auf den Geist wird er ernüchtert.
In Bezug auf Geistobjekte wird er ernüchtert.
In Bezug auf Geistbewusstsein wird er ernüchtert.
In Bezug auf Geistkontakt wird er ernüchtert.
Auch in Bezug auf das, was bedingt durch Geistkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral,
wird er ernüchtert.

Ernüchtert werdend, wird er entreizt,
Durch Entreizung wird er befreit.
Im Befreiten ist das Wissen: »Befreit!«
»Geburt ist vernichtet,
der Heilige Wandel ist vollendet,
es ist getan, was zu wirken war,
über diesen Zustand hinaus gibt es nichts Weiteres«, so versteht er."

Dies sagte der Erhabene.
Die Bhikkhus waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.
Und während diese Erklärung vorgetragen wurde,
wurde der Tausendschaft von Bhikkhus durch Nicht-Ergreifen
das Herz von den Trieben
befreit.

Dhaj'agga Sutta

Evaṁ me sutaṁ.
Ekaṁ samayaṁ bhagavā
Sāvatthiyaṁ viharati,
Jetavane Anāthapiṇḍikassa ārāme.
Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi:
Bhikkhavo'ti.
Bhadante'ti te bhikkhū bhagavato paccassosuṁ.
Bhagavā etad-avoca:

Bhūtapubbaṁ bhikkhave devāsurasaṅgāmo samupabbūḷho ahosi.
Atha kho bhikkhave Sakko devānamindo deve tāvatiṁse āmantesi:

Sace mārisā devānaṁ saṅgāmagatānaṁ
uppajjeyya bhayaṁ vā chambhitattaṁ vā lomahaṁso vā,
mameva tasmiṁ samaye dhajaggaṁ ullokeyyātha.
Mamaṁ hi vo dhajaggaṁ ullokayataṁ
yaṁ bhavissati bhayaṁ vā chambhitattaṁ vā lomahaṁso vā,
so pahīyissati.

No ce me dhajaggaṁ ullokeyyātha,
atha Pajāpatissa devarājassa dhajaggaṁ ullokeyyātha.
Pajāpatissa hi vo devarājassa dhajaggaṁ ullokayataṁ
yaṁ bhavissati bhayaṁ vā chambhitattaṁ vā lomahaṁso vā,
so pahīyissati.

No ce Pajāpatissa devarājassa dhajaggaṁ ullokeyyātha,
atha Varuṇassa devarājassa dhajaggaṁ ullokeyyātha.
Varuṇassa hi vo devarājassa dhajaggaṁ ullokayataṁ
yaṁ bhavissati bhayaṁ vā chambhitattaṁ vā lomahaṁso vā,
so pahīyissati.

No ce Varuṇassa devarājassa dhajaggaṁ ullokeyyātha,
atha Īsānassa devarājassa dhajaggaṁ ullokeyyātha.
Īsānassa hi vo devarājassa dhajaggaṁ ullokayataṁ
yaṁ bhavissati bhayaṁ vā chambhitattaṁ vā lomahaṁso vā,
so pahīyissatī'ti.

Taṁ kho pana, bhikkhave,
Sakkassa vā devānamindassa dhajaggaṁ ullokayataṁ,
Pajāpatissa vā devarājassa dhajaggaṁ ullokayataṁ,
Varuṇassa vā devarājassa dhajaggaṁ ullokayataṁ,
Īsānassa vā devarājassa dhajaggaṁ ullokayataṁ
yaṁ bhavissati bhayaṁ vā chambhitattaṁ vā lomahaṁso vā,
so pahīyethāpi nopi pahīyetha.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Lehrrede von der Fahnenspitze

So habe ich gehört.
Einmal hielt sich der Erhabene
bei Sāvatthī auf,
im Jetahain, im Kloster des Anāthapiṇḍika.
Dort aber richtete sich der Erhabene an die Bhikkhus:
„Ihr Bhikkhus."
„Ehrwürdiger Herr", erwiderten die Bhikkhus dem Erhabenen.
Der Erhabene sagte dieses:

„Früher einmal war eine Schlacht zwischen Devas und Asuras entbrannt.
Da richtete sich Sakka, Herr der Devas, an die Devas der Dreiunddreißig:

»Meine Herren, wenn den Devas, die in die Schlacht gezogen sind,
Angst, Schrecken und Haaresträuben erscheinen sollte,
dann schaut bei jener Gelegenheit einfach zu meiner Fahnenspitze auf.
Wenn ihr nämlich zu meiner Fahnenspitze aufschaut,
dann wird alles, was da an Angst, Schrecken, Haaresträuben entstehen sollte,
überwunden werden.

Falls ihr nicht zu meiner Fahnenspitze aufschaut,
dann schaut zur Fahnenspitze von Götterkönig Pajāpati auf.
Wenn ihr nämlich zu Götterkönig Pajāpatis Fahnenspitze aufschaut,
dann wird alles, was da an Angst, Schrecken, Haaresträuben entstehen sollte,
überwunden werden.

Falls ihr nicht zu Götterkönig Pajāpatis Fahnenspitze aufschaut,
dann schaut zur Fahnenspitze von Götterkönig Varuṇa auf.
Wenn ihr nämlich zu Götterkönig Varuṇas Fahnenspitze aufschaut,
dann wird alles, was da an Angst, Schrecken, Haaresträuben entstehen sollte,
überwunden werden.

Falls ihr nicht zu Götterkönig Varuṇas Fahnenspitze aufschaut,
dann schaut zur Fahnenspitze von Götterkönig Īsāna auf.
Wenn ihr nämlich zu Götterkönig Īsānas Fahnenspitze aufschaut,
dann wird alles, was da an Angst, Schrecken, Haaresträuben entstehen sollte,
überwunden werden.«

Bei jenen aber, ihr Bhikkhus,
die zur Fahnenspitze von Sakka, dem Herrn der Devas, aufschauen
oder zur Fahnenspitze von Götterkönig Pajāpati
oder zur Fahnenspitze von Götterkönig Varuṇa
oder zur Fahnenspitze von Götterkönig Īsāna,
wird alles, was da an Angst, Schrecken, Haaresträuben entstehen sollte,
vielleicht überwunden oder auch nicht.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Taṁ kissa hetu?
Sakko hi, bhikkhave, devānamindo
avītarāgo avītadoso avītamoho
bhīru chambhī utrāsī palāyī'ti.

Ahañca kho, bhikkhave, evaṁ vadāmi:
Sace tumhākaṁ, bhikkhave,
araññagatānaṁ vā rukkhamūlagatānaṁ vā suññāgāragatānaṁ vā
uppajjeyya bhayaṁ vā chambhitattaṁ vā lomahaṁso vā,
mameva tasmiṁ samaye anussareyyātha:
Itipi so bhagavā arahaṁ sammāsambuddho
vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū
anuttaro purisadammasārathi
satthā devamanussānaṁ buddho bhagavā'ti.
Mamaṁ hi vo, bhikkhave, anussarataṁ
yaṁ bhavissati bhayaṁ vā chambhitattaṁ vā lomahaṁso vā,
so pahīyissati.

No ce maṁ anussareyyātha,
atha dhammaṁ anussareyyātha:
Svākkhāto bhagavatā dhammo
sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko
opanayiko paccattaṁ veditabbo viññūhī'ti.
Dhammaṁ hi vo, bhikkhave, anussarataṁ
yaṁ bhavissati bhayaṁ vā chambhitattaṁ vā lomahaṁso vā,
so pahīyissati.

No ce dhammaṁ anussareyyātha,
atha saṅghaṁ anussareyyātha:
Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho
ujupaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho
ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho
sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho,
yadidaṁ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā
esa bhagavato sāvakasaṅgho,
āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjalikaraṇīyo
anuttaraṁ puññakkhettaṁ lokassā'ti.
Saṅghaṁ hi vo, bhikkhave, anussarataṁ
yaṁ bhavissati bhayaṁ vā chambhitattaṁ vā lomahaṁso vā,
so pahīyissati.

Taṁ kissa hetu?
Tathāgato hi, bhikkhave, arahaṁ sammāsambuddho
vītarāgo vītadoso vītamoho
abhīru acchambhī anutrāsī apalāyī'ti.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Warum ist das so?
Weil nämlich, ihr Bhikkhus, Sakka, der Herr der Devas,
nicht frei ist von Gier, Hass und Verblendung.
Er kann Angst haben, erschrecken, feige sein, bereit zur Flucht.

Und, ihr Bhikkhus, ich sage auch Folgendes:
Wenn euch, ihr Bhikkhus, wenn ihr
in den Wald gezogen seid, zum Fuß eines Baumes oder in eine leere Hütte,
und euch Angst, Schrecken und Haaresträuben erscheinen sollte,
dann besinnt euch bei jener Gelegenheit einfach auf mich:
»So aber ist der Erhabene, Vollendete, vollkommen Erwachte,
perfekt in Wissen und Wandel, der Gesegnete, Kenner der Welten,
unübertrefflicher Lenker belehrbarer Menschen,
bester Lehrer für Devas und Menschen, ein Buddha, ein Erhabener.«
Wenn ihr Bhikkhus euch nämlich auf mich besinnt,
dann wird alles, was da an Angst, Schrecken, Haaresträuben entstehen sollte,
überwunden werden.

Wenn ihr euch nicht auf mich besinnt,
dannt besinnt euch auf das Dhamma:
»Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre,
hier und jetzt sichtbar, zeitlos, lädt ein, sie selbst zu schauen,
sie führt hinüber, von Weisen persönlich zu erfahren.«
Wenn ihr Bhikkhus euch nämlich auf das Dhamma besinnt,
dann wird alles, was da an Angst, Schrecken, Haaresträuben entstehen sollte,
überwunden werden.

Wenn ihr euch nicht auf das Dhamma besinnt,
dann besinnt euch auf die Saṅgha:
»Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen.
Sie ist auf gradem Weg gefolgt.
Sie ist dem rechten Weg gefolgt.
Sie ist ihm meisterlich gefolgt.
Das sind die vier Paare edler Menschen, acht edle Individuen.
Es ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen
würdig der Gaben, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Spende,
würdig der Respekterweisung, unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt.«
Wenn ihr Bhikkhus euch nämlich auf die Saṅgha besinnt,
dann wird alles, was da an Angst, Schrecken, Haaresträuben entstehen sollte,
überwunden werden.

Warum ist das so?
Weil nämlich der So-Gegangene, Vollendete, vollkommen Erwachte,
frei ist von Gier, Hass und Verblendung.
Er hat keine Angst, kann nicht erschrecken, nicht feige sein, bereit zur Flucht.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Idamavoca bhagavā.
Idaṁ vatvā sugato athāparaṁ etadavoca satthā:

Araññe rukkhamūle vā,
suññāgāre va bhikkhavo,
anussaretha sambuddhaṁ,
bhayaṁ tumhāka no siyā.

No ce buddhaṁ sareyyātha,
lokajeṭṭhaṁ narāsabhaṁ,
atha dhammaṁ sareyyātha,
niyyānikaṁ sudesitaṁ.

No ce dhammaṁ sareyyātha,
niyyānikaṁ sudesitaṁ,
atha saṅghaṁ sareyyātha,
puññakkhettaṁ anuttaraṁ.

Evaṁ buddhaṁ sarantānaṁ,
dhammaṁ saṅghañca bhikkhavo,
bhayaṁ vā chambhitattaṁ vā,
lomahaṁso na hessatī'ti.

Saṁyutta Nikāya 11. 3

Girimānanda Sutta

Evaṁ me sutaṁ.
Ekaṁ samayaṁ bhagavā
Sāvatthiyaṁ viharati,
Jetavane Anāthapiṇḍikassa ārāme.
Tena kho pana samayena āyasmā Girimānando ābādhiko hoti dukkhito bāḷhagilāno.
Atha kho āyasmā Ānando yena bhagavā ten'upasaṅkami;
upasaṅkamitvā bhagavantaṁ abhivādetvā ekamantaṁ nisīdi.
Ekamantaṁ nisinno kho āyasmā Ānando bhagavantaṁ etadavoca:
Āyasmā, bhante, Girimānando ābādhiko hoti dukkhito bāḷhagilāno.
Sādhu, bhante, bhagavā yen'āyasmā Girimānando ten'upasaṅkamatu,
anukampaṁ upādāyā ti.

Sace kho tvaṁ, Ānanda,
Girimānandassa bhikkhuno dasa saññā bhāseyyāsi,
ṭhānaṁ kho pan'etaṁ vijjati
yaṁ Girimānandassa bhikkhuno dasa saññā sutvā
so ābādho ṭhānaso paṭipassambheyya.
Katamā dasa?

(weiter auf der übernächsten Seite)

Dies sagte der Erhabene.
Nachdem der Gesegnete dies gesagt hatte, fügte der Lehrer hinzu:

Im Walde, unter einem Baum,
in leeren Hütten, Bhikkhus, auch,
besinnt euch auf den Buddha, dann
schlägt keine Angst euch in den Bann.

Wenn ihr nicht über Buddha sinnt,
den Weltenbesten, Bullenmann,
dann sinnt doch über Dhamma nach,
das führt und gut verkündet ist.

Wenn ihr nicht über Dhamma sinnt,
das führt und gut verkündet ist,
dann sinnt doch über Saṅgha nach,
Verdienstfeld, das nichts übertrifft.

Für einen, der sich so besinnt
auf Buddha, Dhamma, Saṅgha auch,
es weder Angst noch Schrecken gibt.
Bei diesem sträubt sich auch kein Haar.

Saṁyutta Nikāya 11. 3

Lehrrede für Girimānanda

So habe ich gehört.
Einmal hielt sich der Erhabene
bei Sāvatthī auf,
im Jetahain, dem Kloster des Anāthapiṇḍika.
Bei der Gelegenheit war aber der Ehrwürdige Girimānanda krank, leidend, ernsthaft erkrankt.
Da ging nun der Ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen; dort angelangt, nachdem er dem Erhabenen gehuldigt hatte, setzte er sich seitlich nieder.
Seitlich sitzend sagte nun der Ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen:
„Ehrwürdiger Herr, der Ehrwürdige Girimānanda ist krank, leidend, ernsthaft erkrankt. Es wäre gut, wenn der Erhabene aus Mitgefühl zum Ehrwürdigen Girimānanda ginge."

„Ānanda, wenn du
zum Bhikkhu Girimānanda über zehn Wahrnehmungen sprichst,
dann besteht die Möglichkeit,
dass die Erkrankung des Bhikkhu Girimānanda, nachdem er
die zehn Wahrnehmungen gehört hat, aus diesem Grund nachlässt.
Welche zehn?

(weiter auf der übernächsten Seite)

Aniccasaññā, anattasaññā, asubhasaññā, ādīnavasaññā,
pahānasaññā, virāgasaññā, nirodhasaññā,
sabbaloke anabhiratasaññā,
sabbasaṅkhāresu anicchāsaññā,
ānāpānassati.

Katamā c'Ānanda aniccasaññā?
Idh'Ānanda bhikkhu
araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā iti paṭisañcikkhati:
Rūpaṁ aniccaṁ,
vedanā aniccā,
saññā aniccā,
saṅkhārā aniccā,
viññāṇaṁ aniccan'ti.
Iti imesu pañcasu upādānakkhandhesu aniccānupassī viharati.
Ayaṁ vuccat'Ānanda aniccasaññā.

Katamā c'Ānanda anattasaññā?
Idh'Ānanda bhikkhu
araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā iti paṭisañcikkhati:
Cakkhuṁ anattā, rūpā anattā,
sotaṁ anattā, saddā anattā,
ghānaṁ anattā, gandhā anattā,
jivhā anattā, rasā anattā,
kāyo anattā, phoṭṭhabbā anattā,
mano anattā, dhammā anattā'ti.
Iti imesu chasu ajjhattika-bāhiresu āyatanesu anattānupassī viharati.
Ayaṁ vuccat'Ānanda anattasaññā.

Katamā c'Ānanda asubhasaññā?
Idh'Ānanda bhikkhu imameva kāyaṁ
uddhaṁ pādatalā adho kesamatthakā
tacapariyantaṁ pūraṁ nānāppakārassa asucino paccavekkhati:
Atthi imasmiṁ kāye
kesā lomā nakhā dantā taco
maṁsaṁ nahāru aṭṭhi aṭṭhimiñjaṁ
vakkaṁ hadayaṁ yakanaṁ kilomakaṁ
pihakaṁ papphāsaṁ antaṁ antaguṇaṁ
udariyaṁ karīsaṁ
pittaṁ semhaṁ pubbo lohitaṁ
sedo medo assu vasā
kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttan'ti.
Iti imasmiṁ kāye asubhānupassī viharati.
Ayaṁ vuccat'Ānanda asubhasaññā.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Wahrnehmung von Unbeständigkeit, von Nicht-Selbst, von Nicht-Schönheit,
von Gefährdung, Wahrnehmung des Überwindens, der Entreizung,
der Auflösung, Wahrnehmung des Nicht-Ergötzens an der ganzen Welt,
Wahrnehmung des Nicht-Wünschens bei allen Gestaltungen,
Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen.

Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung von Unbeständigkeit?
Ānanda, nachdem ein Bhikkhu in den Wald oder zum Fuß eines Baumes
oder in eine leere Hütte gegangen ist, führt er sich da so vor Augen:
»Form ist unbeständig,
Gefühl ist unbeständig,
Wahrnehmung ist unbeständig,
Gestaltungen sind unbeständig,
Bewusstsein ist unbeständig.«
So verweilt er in diesen fünf Gruppen des Ergreifens Unbeständigkeit
betrachtend. Ānanda, das nennt man Wahrnehmung von Unbeständigkeit.

Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung von Nicht-Selbst?
Ānanda, nachdem ein Bhikkhu in den Wald oder zum Fuß eines Baumes
oder in eine leere Hütte gegangen ist, führt er sich da so vor Augen:
»Das Auge ist Nicht-Selbst, Formen sind Nicht-Selbst,
das Ohr ist Nicht-Selbst, Klänge sind Nicht-Selbst,
die Nase ist Nicht-Selbst, Gerüche sind Nicht-Selbst,
die Zunge ist Nicht-Selbst, Geschmäcker sind Nicht-Selbst,
der Körper ist Nicht-Selbst, Berührungsobjekte sind Nicht-Selbst,
der Geist ist Nicht-Selbst, Geistesobjekte (Dinge) sind Nicht-Selbst.«
So verweilt er in diesen sechs inneren und äußeren Gebieten Nicht-Selbst
betrachtend. Ānanda, das nennt man Wahrnehmung von Nicht-Selbst.

Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung von Nicht-Schönheit?
Ānanda, da reflektiert ein Bhikkhu eben diesen Körper
von den Fußsohlen aufwärts, vom Scheitelhaar abwärts,
den von Haut umhüllten und mit Unrat vieler Art angefüllten, so:
»In diesem Körper gibt es:
Haare, Borsten, Nägel, Zähne, Haut,
Fleisch, Sehnen, Knochen, Mark,
Nieren, Herz, Leber, Fell,
Milz, Lunge, Magen, Darm,
Kotze, Kot,
Galle, Schleim, Eiter, Blut,
Schweiß, Fett, Tränen, Talg,
Speichel, Rotz, Schmiere, Harn.«
So verweilt er in diesem Körper Nicht-Schönheit betrachtend.
Ānanda, das nennt man Wahrnehmung von Nicht-Schönheit.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Katamā c'Ānanda, ādīnavasaññā?
Idh'Ānanda bhikkhu
araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā iti paṭisañcikkhati:
Bahu-dukkho kho ayaṁ kāyo bahu-ādīnavo.
Iti imasmiṁ kāye vividhā ābādhā uppajjanti,
seyyathidaṁ:

Cakkhurogo sotarogo ghānarogo jivhārogo kāyarogo
sīsarogo kaṇṇarogo mukharogo dantarogo oṭṭharogo
kāso sāso pināso ḍāho jaro
kucchirogo mucchā pakkhandikā sūlā visūcikā
kuṭṭhaṁ gaṇḍo kilāso soso apamāro
daddu kaṇḍu kacchu nakhasā vitacchikā
lohitaṁ pittaṁ madhumeho aṁsā piḷakā bhagandalā
pittasamuṭṭhānā ābādhā
semhasamuṭṭhānā ābādhā
vātasamuṭṭhānā ābādhā
sannipātikā ābādhā
utupariṇāmajā ābādhā
visamaparihārajā ābādhā
opakkamikā ābādhā
kammavipākajā ābādhā
sītaṁ uṇhaṁ jighacchā pipāsā uccāro passāvo'ti.
Iti imasmiṁ kāye ādīnavānupassī viharati.
Ayaṁ vuccat'Ānanda ādīnavasaññā.

Katamā c'Ānanda, pahānasaññā?
Idh'Ānanda bhikkhu uppannaṁ kāmavitakkaṁ nādhivāseti,
pajahati, vinodeti,
byantīkaroti,
anabhāvaṁ gameti.
Uppannaṁ byāpādavitakkaṁ nādhivāseti,
pajahati, vinodeti,
byantīkaroti,
anabhāvaṁ gameti.
Uppannaṁ vihiṁsāvitakkaṁ nādhivāseti,
pajahati, vinodeti,
byantīkaroti,
anabhāvaṁ gameti.
Uppannuppanne pāpake akusale dhamme nādhivāseti,
pajahati, vinodeti,
byantīkaroti,
anabhāvaṁ gameti.
Ayaṁ vuccat'Ānanda pahānasaññā.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung von Gefährdung?
Ānanda, nachdem ein Bhikkhu in den Wald oder zum Fuß eines Baumes
oder in eine leere Hütte gegangen ist, führt er sich da so vor Augen:
»Dieser Körper nun ist vielerlei Leid und Gefährdung ausgesetzt.
So entstehen in diesem Körper vielerlei Krankheiten,
nämlich:

Krankheit des Sehens, des Hörens, des Riechens, des Schmeckens und Tastens,
Krankheit des Kopfes, der Ohren, des Mundes, der Zähne, der Lippen,
Husten, Asthma, Erkältung, Entzündung, Fieber,
Bauchschmerzen, Ohnmacht, Durchfall, Stechen, Cholera,
Lepra, Eiterbeulen, Ekzeme, Schwindsucht, Epilepsie,
Gürtelrose, Jucken, Nesselsucht, Windpocken, Krätze,
Blutungen, Gallenstau, Diabetes, Überbeine, Hämorrhoiden, Fisteln,
Erkrankungen durch Galle,
Erkrankungen durch Schleim,
Erkrankungen durch Wind,
Erkrankungen durch deren Kombinationen,
Erkrankungen durch Klimawechsel hervorgebracht,
Erkrankungen durch inkonsequente Behandlung hervorgebracht,
Erkrankungen durch Beeinträchtigung,
Erkrankungen durch das Fruchten von Kamma hervorgebracht,
Kälte, Hitze, Hunger, Durst, (Probleme mit) Kot und Urin.«
So verweilt er, indem er in diesem Körper Gefährdung betrachtet.
Ānanda, das nennt man Wahrnehmung von Gefährdung.

Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung des Überwindens?
Ānanda, da duldet ein Bhikkhu einen entstandenen
Gedanken der Sinnesbegierde nicht;
er überwindet ihn, entfernt ihn,
beseitigt ihn und vernichtet ihn.
Er duldet einen entstandenen
Gedanken des Übelwollens nicht;
er überwindet ihn, entfernt ihn,
beseitigt ihn und vernichtet ihn.
Er duldet einen entstandenen
Gedanken der Rücksichtslosigkeit nicht;
er überwindet ihn, entfernt ihn,
beseitigt ihn und vernichtet ihn.
Er duldet entstandene
üble unheilsame Zustände nicht;
er überwindet sie, entfernt sie,
beseitigt sie und vernichtet sie.
Ānanda, das nennt man Wahrnehmung des Überwindens.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Katamā c'Ānanda, virāgasaññā?
Idh'Ānanda bhikkhu
araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā iti paṭisañcikkhati:
Etaṁ santaṁ etaṁ paṇītaṁ
yadidaṁ sabbasaṅkhārasamatho
sabbūpadhippaṭinissaggo
taṇhākkhayo
virāgo nibbānan'ti.
Ayaṁ vuccat'Ānanda virāgasaññā.

Katamā c'Ānanda nirodhasaññā?
Idh'Ānanda bhikkhu
araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā iti paṭisañcikkhati:
Etaṁ santaṁ etaṁ paṇītaṁ
yadidaṁ sabbasaṅkhārasamatho
sabbūpadhippaṭinissaggo
taṇhākkhayo
nirodho nibbānan'ti.
Ayaṁ vuccat'Ānanda nirodhasaññā.

Katamā c'Ānanda sabbaloke anabhiratasaññā?
Idh'Ānanda bhikkhu ye loke upādānā cetaso
adhiṭṭhān'ābhinives'ānusayā,
te pajahanto viharati anupādiyanto.
Ayaṁ vuccat'Ānanda sabbaloke anabhiratasaññā.

Katamā c'Ānanda sabbasaṅkhāresu anicchāsaññā?
Idh'Ānanda bhikkhu sabbasaṅkhāresu aṭṭīyati harāyati jigucchati.
Ayaṁ vuccat'Ānanda sabbasaṅkhāresu anicchāsaññā.

Katamā c'Ānanda ānāpānassati?
Idh'Ānanda bhikkhu
araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati,
pallaṅkaṁ ābhujitvā ujuṁ kāyaṁ paṇidhāya
parimukhaṁ satiṁ upaṭṭhapetvā so sato'va assasati sato'va passasati.

Dīghaṁ vā assasanto dīghaṁ assasāmī'ti pajānāti.
Dīghaṁ vā passasanto dīghaṁ passasāmī'ti pajānāti.
Rassaṁ vā assasanto rassaṁ assasāmī'ti pajānāti.
Rassaṁ vā passasanto rassaṁ passasāmī'ti pajānāti.
Sabbakāya-paṭisaṁvedī assasissāmī'ti sikkhati.
Sabbakāya-paṭisaṁvedī passasissāmī'ti sikkhati.
Passambhayaṁ kāyasaṅkhāraṁ assasissāmī'ti sikkhati.
Passambhayaṁ kāyasaṅkhāraṁ passasissāmī'ti sikkhati.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung der Entreizung?
Ānanda, nachdem ein Bhikkhu in den Wald oder zum Fuß eines Baumes
oder in eine leere Hütte gegangen ist, führt er sich da so vor Augen:
»Dies ist das Friedvolle, dies ist das Erlesene,
nämlich die Stillung aller Gestaltungen,
das Loslassen aller Vereinnahmung,
die Vernichtung des Begehrens,
Entreizung, Nibbāna.«
Ānanda, das nennt man Wahrnehmung der Entreizung.

Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung der Auflösung?
Ānanda, nachdem ein Bhikkhu in den Wald oder zum Fuß eines Baumes
oder in eine leere Hütte gegangen ist, führt er sich da so vor Augen:
»Dies ist das Friedvolle, dies ist das Erlesene,
nämlich die Stillung aller Gestaltungen,
das Loslassen aller Vereinnahmung,
die Vernichtung des Begehrens,
Auflösung, Nibbāna.«
Ānanda, das nennt man Wahrnehmung der Auflösung.

Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung des Nicht-Ergötzens an der ganzen Welt?
Ānanda, ein Bhikkhu weilt, indem er überwindet und nicht ergreift,
was es in der Welt aufgrund von Ergreifen des Gemüts
an Standpunkten, Neigungen und Tendenzen gibt.
Ānanda, das nennt man Wahrnehmung des Nicht-Ergötzens an der ganzen Welt.

Und was ist Wahrnehmung des Nicht-Wünschens bei allen Gestaltungen?
Da ist ein Bhikkhu bei allen Gestaltungen abgestoßen, schämt sich, verabscheut.
Das nennt man Wahrnehmung des Nicht-Wünschens bei allen Gestaltungen.

Und was, Ānanda, ist Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen?
Ānanda, da setzt sich ein Bhikkhu nieder, nachdem er
in den Wald, zum Fuß eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist;
nachdem er den Thronsitz[49] eingenommen und den Körper aufgerichtet hat,
atmet er mit fest verankerter Achtsamkeit völlig achtsam ein und aus.

Lang einatmend versteht er: »Ich atme lang ein.«
Oder lang ausatmend versteht er: »Ich atme lang aus.«
Oder kurz einatmend versteht er: »Ich atme kurz ein.«
Oder kurz ausatmend versteht er: »Ich atme kurz aus.«
»Den ganzen Körper erlebend werde ich einatmen«, so übt er sich.
»Den ganzen Körper erlebend werde ich ausatmen«, so übt er sich.
»Die Körper-Gestaltung beruhigend werde ich einatmen«, so übt er sich.
»Die Körper-Gestaltung beruhigend werde ich ausatmen«, so übt er sich.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Pīti-paṭisaṁvedī assasissāmī'ti sikkhati.
Pīti-paṭisaṁvedī passasissāmī'ti sikkhati.
Sukha-paṭisaṁvedī assasissāmī'ti sikkhati.
Sukha-paṭisaṁvedī passasissāmī'ti sikkhati.
Cittasaṅkhāra-paṭisaṁvedī assasissāmī'ti sikkhati.
Cittasaṅkhāra-paṭisaṁvedī passasissāmī'ti sikkhati.
Passambhayaṁ cittasaṅkhāraṁ assasissāmī'ti sikkhati.
Passambhayaṁ cittasaṅkhāraṁ passasissāmī'ti sikkhati.

Citta-paṭisaṁvedī assasissāmī'ti sikkhati.
Citta-paṭisaṁvedī passasissāmī'ti sikkhati.
Abhippamodayaṁ cittaṁ assasissāmī'ti sikkhati.
Abhippamodayaṁ cittaṁ passasissāmī'ti sikkhati.
Samādhahaṁ cittaṁ assasissāmī'ti sikkhati.
Samādhahaṁ cittaṁ passasissāmī'ti sikkhati.
Vimocayaṁ cittaṁ assasissāmī'ti sikkhati.
Vimocayaṁ cittaṁ passasissāmī'ti sikkhati.

Aniccānupassī assasissāmī'ti sikkhati.
Aniccānupassī passasissāmī'ti sikkhati.
Virāgānupassī assasissāmī'ti sikkhati.
Virāgānupassī passasissāmī'ti sikkhati.
Nirodhānupassī assasissāmī'ti sikkhati.
Nirodhānupassī passasissāmī'ti sikkhati.
Paṭinissaggānupassī assasissāmī'ti sikkhati.
Paṭinissaggānupassī passasissāmī'ti sikkhati.
Ayaṁ vuccat'Ānanda ānāpānassati.

Sace kho tvaṁ, Ānanda,
Girimānandassa bhikkhuno imā dasa saññā bhāseyyāsi,
ṭhānaṁ kho pan'etaṁ vijjati
yaṁ Girimānandassa bhikkhuno imā dasa saññā sutvā
so ābādho ṭhānaso paṭipassambheyyā'ti.

Atha kho āyasmā Ānando bhagavato santike imā dasa saññā uggahetvā,
yen'āyasmā Girimānando ten'upasaṅkami;
upasaṅkamitvā āyasmato Girimānandassa imā dasa saññā abhāsi.
Atha kho āyasmato Girimānandassa dasa saññā sutvā
so ābādho ṭhānaso paṭipassambhi.
Vuṭṭhāhi c'āyasmā Girimānando tamhā ābādhā.
Tathā pahīno ca pan'āyasmato Girimānandassa
so ābādho
ahosī'ti.

Aṅguttara Nikāya 10. 60

»Verzückung erlebend werde ich einatmen«, so übt er sich.
»Verzückung erlebend werde ich ausatmen«, so übt er sich.
»Glückseligkeit erlebend werde ich einatmen«, so übt er sich.
»Glückseligkeit erlebend werde ich ausatmen«, so übt er sich.
»Die Herz-Gestaltung erlebend werde ich einatmen«, so übt er sich.
»Die Herz-Gestaltung erlebend werde ich ausatmen«, so übt er sich.
»Die Herz-Gestaltung beruhigend werde ich einatmen«, so übt er sich.
»Die Herz-Gestaltung beruhigend werde ich ausatmen«, so übt er sich.

»Das Herz erlebend werde ich einatmen«, so übt er sich.
»Das Herz erlebend werde ich ausatmen«, so übt er sich.
»Das Herz erfreuend werde ich einatmen«, so übt er sich.
»Das Herz erfreuend werde ich ausatmen«, so übt er sich.
»Das Herz sammelnd werde ich einatmen«, so übt er sich.
»Das Herz sammelnd werde ich ausatmen«, so übt er sich.
»Das Herz befreiend werde ich einatmen«, so übt er sich.
»Das Herz befreiend werde ich ausatmen«, so übt er sich.

»Unbeständigkeit betrachtend werde ich einatmen«, so übt er sich.
»Unbeständigkeit betrachtend werde ich ausatmen«, so übt er sich.
»Entreizung betrachtend werde ich einatmen«, so übt er sich.
»Entreizung betrachtend werde ich ausatmen«, so übt er sich.
»Auflösung betrachtend werde ich einatmen«, so übt er sich.
»Auflösung betrachtend werde ich ausatmen«, so übt er sich.
»Loslassen betrachtend werde ich einatmen«, so übt er sich.
»Loslassen betrachtend werde ich ausatmen«, so übt er sich.
Ānanda, das nennt man Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen.

Ānanda, wenn du
zum Bhikkhu Girimānanda über diese zehn Wahrnehmungen sprichst,
dann besteht die Möglichkeit,
dass die Erkrankung des Bhikkhu Girimānanda, nachdem er
diese zehn Wahrnehmungen gehört hat, aus diesem Grund nachlässt."

Nachdem der Ehrwürdige Ānanda diese zehn Wahrnehmungen in Gegenwart des Erhabenen gelernt hatte, ging er zum Ehrwürdigen Girimānanda. Dort sprach er zum Ehrwürdigen Girimānanda über diese zehn Wahrnehmungen. Nachdem aber der Ehrwürdige Girimānanda die zehn Wahrnehmungen gehört hatte, ließ die Erkrankung aus diesem Grund nach. Und der Ehrwürdige Girimānanda erholte sich von jener Erkrankung.
Die Erkrankung des Ehrwürdigen Girimānanda
war somit
überwunden.[50]

Mahāsamaya Suttanta

Evaṁ me sutaṁ:
Ekaṁ samayaṁ bhagavā
Sakkesu viharati Kapilavatthusmiṁ mahāvane
mahatā bhikkhusaṅghena
saddhiṁ pañcamattehi bhikkhusatehi
sabbeheva arahantehi;
dasahi ca lokadhātūhi
devatā yebhuyyena sannipatitā honti
bhagavantaṁ dassanāya bhikkhusaṅghañca.

Atha kho catunnaṁ suddhāvāsakāyikānaṁ devānaṁ etad'ahosi:
Ayaṁ kho bhagavā Sakkesu viharati Kapilavatthusmiṁ mahāvane
mahatā bhikkhusaṅghena
saddhiṁ pañcamattehi bhikkhusatehi
sabbeheva arahantehi;
dasahi ca lokadhātūhi
devatā yebhuyyena sannipatitā honti
bhagavantaṁ dassanāya bhikkhusaṅghañca.
Yan'nūna mayampi yena bhagavā ten'upasaṅkameyyāma;
upasaṅkamitvā bhagavato santike pacceka-gāthā bhāseyyāmā'ti.

Atha kho tā devatā
seyyathāpi nāma balavā puriso samiñjitaṁ vā bāhaṁ pasāreyya
pasāritaṁ vā bāhaṁ samiñjeyya,
evameva suddhāvāsesu
devesu antarahitā bhagavato purato pāturahaṁsu.
Atha kho tā devatā bhagavantaṁ abhivādetvā ekamantaṁ aṭṭhaṁsu.
Ekamantaṁ ṭhitā kho ekā devatā bhagavato santike imaṁ gāthaṁ abhāsi:

Mahāsamayo pavanasmiṁ,
devakāyā samāgatā.
Āgatamha imaṁ dhammasamayaṁ, dakkhitāy'eva aparājitasaṅghan'ti.

Atha kho aparā devatā bhagavato santike imaṁ gāthaṁ abhāsi:

Tatra bhikkhavo samādahaṁsu.
Cittaṁ attano ujukam'akaṁsu.
Sārathī-va nettāni gahetvā, indriyāni rakkhanti paṇḍitā'ti.

Atha kho aparā devatā bhagavato santike imaṁ gāthaṁ abhāsi:

Chetvā khīlaṁ chetvā paligha̍m,
indakhīlaṁ ohacca'm'anejā.
Te caranti suddhā vimalā, cakkhumatā sudantā susunāgā'ti.

Atha kho aparā devatā bhagavato santike imaṁ gāthaṁ abhāsi:

(weiter auf der übernächsten Seite)

Ein großer Anlass

So habe ich gehört.
Einmal hielt sich der Erhabene
bei den Sakyern auf, im Großen Wald bei Kapilavatthu,
zusammen mit einer großen Bhikkhusaṅgha,
mit etwa fünfhundert Bhikkhus,
zudem allesamt Arahants.
Und aus den zehn Weltensphären
waren die meisten Gottheiten zusammengekommen,
um den Erhabenen und die Bhikkhusaṅgha zu sehen.

Da kam vier Göttern aus den Rängen der Reinhausigen dieser Gedanke:
„Da hält sich doch dieser Erhabene bei den Sakyern auf, im Großen Wald bei Kapilavatthu, zusammen mit einer großen Bhikkhusaṅgha,
mit etwa fünfhundert Bhikkhus,
zudem allesamt Arahants.
Und aus den zehn Weltensphären
sind die meisten Gottheiten zusammengekommen,
um den Erhabenen und die Bhikkhusaṅgha zu sehen.
Nun wollen auch wir uns zum Erhabenen begeben
und dort in Gegenwart des Erhabenen jeweils unsere eigenen Verse sprechen."

Dann verschwanden die Gottheiten
so schnell, wie ein starker Mann seinen gebeugten Arm strecken
oder seinen gestreckten Arm beugen könnte,
von den reinhausigen Göttern
und erschienen vor dem Erhabenen wieder.
Dann huldigten die Gottheiten dem Erhabenen und standen zur Seite.
Seitlich stehend sprach eine Gottheit in Gegenwart des Erhabenen diesen Vers:

„Ein großer Anlass im tiefen Walde:
Die Götterscharen sind versammelt.
Ein Dhamma-Ereignis, zu dem wir kamen, die unbesiegbare Saṅgha zu sehen."

Dann sprach eine andere Gottheit in Gegenwart des Erhabenen diesen Vers:

„Die Bhikkhus dort sind gut gesammelt.
Das eigene Herz gerade gerichtet.
Wie Wagenlenker die Zügel ergreifen, so zügeln die Weisen ihre Sinne."

Dann sprach eine andere Gottheit in Gegenwart des Erhabenen diesen Vers:

„Pfosten durchschnitten, den Riegel zerbrochen,
Pfeiler geschliffen, ganz frei von Verstörung,
wandeln die Lauteren unbesudelt, vom Schauenden gut gezähmte junge Nāgas."

Dann sprach eine andere Gottheit in Gegenwart des Erhabenen diesen Vers:

(weiter auf der übernächsten Seite)

Ye keci buddhaṁ saraṇaṁ gatāse,
na te gamissanti apāyabhūmiṁ.
Pahāya mānusaṁ dehaṁ, devakāyaṁ paripūressantī'ti.

Atha kho bhagavā bhikkhū āmantesi:

Yebhuyyena, bhikkhave, dasasu lokadhātūsu devatā sannipatitā honti
tathāgataṁ dassanāya bhikkhusaṅghañca.
Yepi te, bhikkhave, ahesuṁ
atītamaddhānaṁ arahanto sammāsambuddhā,
tesampi bhagavantānaṁ etaparamāyeva devatā sannipatitā ahesuṁ
seyyathāpi mayhaṁ etarahi.
Yepi te, bhikkhave, bhavissanti
anāgatamaddhānaṁ arahanto sammāsambuddhā,
tesampi bhagavantānaṁ etaparamāyeva devatā sannipatitā bhavissanti
seyyathāpi mayhaṁ etarahi.
Ācikkhissāmi, bhikkhave, devakāyānaṁ nāmāni;
kittayissāmi, bhikkhave, devakāyānaṁ nāmāni;
desissāmi, bhikkhave, devakāyānaṁ nāmāni.
Taṁ suṇātha, sādhukaṁ manasikarotha, bhāsissāmī'ti.
Evaṁ bhante'ti kho te bhikkhū bhagavato paccassosuṁ.
Bhagavā etadavoca:

Silokam'anukassāmi.
ye sitā giri-gabbharaṁ,
puthū sīhā'va sallīnā,
odāta-manasā suddhā,

Bhiyyo pañca-sate ñatvā,
Tato āmantayī satthā,
Devakāyā abhikkantā,
Te ca ātappamakaruṁ,

Tesam-pāturahu ñāṇaṁ,
Appeke satam'addakkhuṁ,
Sataṁ eke sahassānaṁ,
Appekenantam'addakkhuṁ,

Tañca sabbaṁ abhiññāya,
Tato āmantayī satthā,
Devakāyā abhikkantā,
Ye vo'haṁ kittayissāmi,

Satta-sahassā te yakkhā,
iddhimanto jutimanto,
modamānā abhikkāmuṁ,

Yattha bhummā tadassitā,
pahitattā samāhitā,
loma-haṁsābhisambhuno,
vippasanna'm'anāvilā.

vane Kapilavatthave.
sāvake sāsane rate:
te vijānātha bhikkhavo.
sutvā buddhassa sāsanaṁ.

amanussāna-dassanaṁ.
sahassaṁ atha sattariṁ.
amanussānam'addasuṁ.
disā sabbā phuṭā ahuṁ.

vavakkhitvāna cakkhumā.
sāvake sāsane rate:
te vijānātha bhikkhavo.
girāhi anupubbaso.

bhummā Kapilavatthavā,
vaṇṇavanto yasassino,
bhikkhūnaṁ samitiṁ vanaṁ.

(weiter auf der übernächsten Seite)

„Sie, die zum Buddha um Zuflucht gegangen,
nicht mehr gelangen in niedere Welten.
Irdischen Klumpen zurückgelassen, füllen sie an die Ränge der Götter."

Dann aber richtete sich der Erhabene an die Bhikkhus:

„Ihr Bhikkhus, die meisten Gottheiten der zehn Weltensphären sind zusammengekommen, um den So-Gegangenen und die Bhikkhusaṅgha zu sehen.
Ihr Bhikkhus, diejenigen, die
in der Vergangenheit Vollendete, vollkommen Erwachte waren,
diese Erhabenen hatten eine Versammlung von Gottheiten,
höchstens so groß wie jetzt meine.
Ihr Bhikkhus, diejenigen, die
in der Zukunft Vollendete, vollkommen Erwachte sein werden,
diese Erhabenen werden eine Versammlung von Gottheiten haben,
höchstens so groß wie jetzt meine.
Ihr Bhikkhus, ich werde euch die Namen der Göttergruppen nennen.
Ich werde euch die Namen der Göttergruppen mitteilen.
Ich werde euch die Namen der Göttergruppen verkünden.
Hört gut zu und verfolgt aufmerksam, was ich sagen werde."
„Ja, ehrwürdiger Herr", erwiderten nun die Bhikkhus dem Erhabenen.
Der Erhabene sagte dieses:

„Den Ruhmesvers[51] zitiere ich:
in Bergeshöhlen, wohnen sie;
dem Löwen gleich zum Sprung bereit;
mit weißem Herzen, innen rein,

Mehr als fünfhundert so erkannt,
Der Große Lehrer sich daher
„Die Götterscharen sind schon da[52].
Und diese brachten Eifer auf,

Da wurde ihnen offenbar
So manche konnten hundert seh'n,
Und manche hunderttausendfach
Unendlich sahen einige,

Das alles hat mit Geisteskraft
Zum Wort bewegt, der Lehrer sich
„Die Götterscharen sind schon da.
Ich werde sie euch anvertrau'n,

Die siebentausend Yakkhas aus
mit Wundermacht und Funkelkraft,
ja, sie begaben freudig sich

Wo Erdengeister heimisch sind,
gefasst, gesammelt, abgetrennt,
Bezwinger aller Gänsehaut,
voll Ebenmaß und unverstört."

dort im Kapilavatthu-Wald.
an lehrerfreute Schüler wandt:
Ihr Bhikkhus, macht euch jene klar!"
des Buddhas Weisung war gehört.

die Schau der Überirdischen.
auch tausend, siebzigtausend gar.
erblickten Überirdische.
und jede Richtung angefüllt.

der Schauungsmächtige erkannt.
an lehrerfreute Schüler wandt:
Ihr Bhikkhus, macht euch jene klar!
bekunde sie der Reihe nach:

Kapilavatthus Landen hier,
mit Farbenpracht, so fabelhaft;
zum Bhikkhutreffen in den Wald.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Cha-sahassā Hemavatā,
iddhimanto jutimanto,
modamānā abhikkāmuṁ,
yakkhā nānatta-vaṇṇino,
vaṇṇavanto yasassino,
bhikkhūnaṁ samitiṁ vanaṁ.

Sātāgirā ti-sahassā,
iddhimanto jutimanto,
modamānā abhikkāmuṁ,
yakkhā nānattavaṇṇino,
vaṇṇavanto yasassino,
bhikkhūnaṁ samitiṁ vanaṁ.

Iccete soḷasa-sahassā,
iddhimanto jutimanto,
modamānā abhikkāmuṁ,
yakkhā nānatta-vaṇṇino,
vaṇṇavanto yasassino,
bhikkhūnaṁ samitiṁ vanaṁ.

Vessāmittā pañca-satā,
iddhimanto jutimanto,
modamānā abhikkāmuṁ,
yakkhā nānatta-vaṇṇino,
vaṇṇavanto yasassino,
bhikkhūnaṁ samitiṁ vanaṁ.

Kumbhīro rājagahiko,
Bhiyyo naṁ sata-sahassaṁ,
Kumbhīro rājagahiko,
Vepullassa nivesanaṁ.
yakkhānaṁ payirupāsati.
sop'āgā samitiṁ vanaṁ.

Purimañca disaṁ rājā,
Gandhabbānaṁ adhipati,
Puttā'pi tassa bahavo,
iddhimanto jutimanto,
modamānā abhikkāmuṁ,
Dhataraṭṭho pasāsati.
mahārājā yasassi so.
Inda-nāmā mahabbalā,
vaṇṇavanto yasassino,
bhikkhūnaṁ samitiṁ vanaṁ.

Dakkhiṇañca disaṁ rājā,
Kumbhaṇḍānaṁ adhipati,
Puttā'pi tassa bahavo,
iddhimanto jutimanto,
modamānā abhikkāmuṁ,
Virūḷho tappasāsati.
mahārājā yasassi so.
Inda-nāmā mahabbalā,
vaṇṇavanto yasassino,
bhikkhūnaṁ samitiṁ vanaṁ.

Pacchimañca disaṁ rājā,
Nāgānaṁ va adhipati,
Puttā'pi tassa bahavo,
iddhimanto jutimanto,
modamānā abhikkāmuṁ,
Virūpakkho pasāsati.
mahārājā yasassi so.
Inda-nāmā mahabbalā,
vaṇṇavanto yasassino,
bhikkhūnaṁ samitiṁ vanaṁ.

Uttarañca disaṁ rājā,
Yakkhānaṁ va adhipati,
Puttā'pi tassa bahavo,
iddhimanto jutimanto,
modamānā abhikkāmuṁ,
Kuvero tappasāsati.
mahārājā yasassi so.
Inda-nāmā mahabbalā,
vaṇṇavanto yasassino,
bhikkhūnaṁ samitiṁ vanaṁ.

Purima-disaṁ Dhataraṭṭho,
Pacchimena Virūpakkho,
Cattāro te mahārājā,
Daddallamānā aṭṭhaṁsu,
dakkhiṇena Virūḷhako.
Kuvero uttaraṁ disaṁ.
samantā caturo disā.
vane Kapilavatthave.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Sechstausend aus dem Schneegebirg',
mit Wundermacht und Funkelkraft,
auch sie begaben freudig sich
die Yakkhas, farbig vieler Art,
mit Farbenpracht, so fabelhaft;
zum Bhikkhutreffen in den Wald.

Dreitausend vom Berg Sāta her,
mit Wundermacht und Funkelkraft,
auch sie begaben freudig sich
die Yakkhas, farbig vieler Art,
mit Farbenpracht, so fabelhaft;
zum Bhikkhutreffen in den Wald.

Die sechzehntausend, hier genannt,
mit Wundermacht und Funkelkraft,
ja, sie begaben freudig sich
die Yakkhas, farbig vieler Art,
mit Farbenpracht, so fabelhaft;
zum Bhikkhutreffen in den Wald.

Fünfhundert von Vessāmitta,
mit Wundermacht und Funkelkraft,
auch sie begaben freudig sich
die Yakkhas, farbig vieler Art,
mit Farbenpracht, so fabelhaft;
zum Bhikkhutreffen in den Wald.

Aus Rājagaha Kumbhīra,
und mehr als hundert Tausende
aus Rājagaha Kumbhīra
der am Vepulla-Berge wohnt,
von Yakkhas ihm Gefolgschaft sind;
kam auch zum Treffen in den Wald.

In Richtung, die nach Osten zeigt,
der Herrscher über Gandhabbas,
Und seine Söhne, reich an Zahl,
mit Wundermacht und Funkelkraft,
auch sie begaben freudig sich
dort, wo Dhataraṭṭho[53] regiert,
ein glorreich großer König ist.
Inda genannt, so groß und stark,
mit Farbenpracht, so fabelhaft,
zum Bhikkhutreffen in den Wald.

In Richtung, die nach Süden zeigt,
der Herrscher über Kumbhaṇḍas,
Und seine Söhne, reich an Zahl,
mit Wundermacht und Funkelkraft,
auch sie begaben freudig sich
dort, wo Virūḷho dirigiert,
ein glorreich großer König ist.
Inda genannt, so groß und stark,
mit Farbenpracht, so fabelhaft,
zum Bhikkhutreffen in den Wald.

In Richtung, die nach Westen zeigt,
der Herrscher über Nāgas, der
Und seine Söhne, reich an Zahl,
mit Wundermacht und Funkelkraft,
auch sie begaben freudig sich
dort, wo Virūpakkho regiert,
ein glorreich großer König ist.
Inda genannt, so groß und stark,
mit Farbenpracht, so fabelhaft,
zum Bhikkhutreffen in den Wald.

In Richtung, die nach Norden zeigt,
der Herrscher über Yakkhas, der
Und seine Söhne, reich an Zahl,
mit Wundermacht und Funkelkraft,
auch sie begaben freudig sich
dort, wo Kuvero dirigiert,
ein glorreich großer König ist.
Inda genannt, so groß und stark,
mit Farbenpracht, so fabelhaft,
zum Bhikkhutreffen in den Wald.

Im Osten wohnt Dhataraṭṭho,
im Westen wohnt Virūpakkho,
Vier Mahārājas nennt man sie,
Sie standen da in vollem Glanz,
im Süden wohnt Viruḷhako,
Kuvero hoch im Norden wohnt.
in jeder Richtung rundherum.
dort im Kapilavatthu-Wald.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Tesaṁ māyāvino dāsā, āgū vañcanikā saṭhā.
Māyā Kuṭeṇḍu Veṭeṇḍu, Viṭū ca Viṭuṭo saha.
Candano Kāmaseṭṭho ca, Kinnughaṇḍu Nighaṇḍu ca.
Panādo Opamaññó ca, devasūto ca Mātali.
Cittaseno ca gandhabbo, Naḷorājā janosabho.
Āgū Pañcasikho ceva, Timbarū Suriyavacchasā.
Ete c'aññe ca rājāno, gandhabbā saha rājubhi.
Modamānā abhikkāmuṁ, bhikkhūnaṁ samitiṁ vanaṁ.

Athāgū Nābhasā nāgā, Vesālā saha Tacchakā.
Kambalassatarā āgū, Pāyāgā saha ñātibhi.
Yāmunā Dhataraṭṭhā ca, āgū nāgā yasassino.
Erāvaṇo mahānāgo, so'pāgā samitiṁ vanaṁ.

Ye nāgarāje sahasā haranti,
Dibbā dijā pakkhi visuddha-cakkhū.
Vehāyasā te vana-majjha-pattā,
Citrā Supaṇṇā iti tesa nāmaṁ.

Abhayan'tadā nāga-rājānam'āsi,
Supaṇṇato khemam'akāsi buddho.
Saṇhāhi vācāhi upavhayantā,
Nāgā Supaṇṇā saraṇam'akaṁsu buddhaṁ.

Jitā vajira-hatthena, samuddaṁ asurā sitā.
Bhātaro Vāsavass'ete, iddhimanto yasassino.
Kālakañcā mahābhismā, asurā Dānaveghasā.
Vepacitti Sucitti ca, Pahārādo Namucī saha.
Satañca Bali-puttānaṁ, sabbe Veroca-nāmakā.
Sannayhitvā baliṁ senaṁ, Rāhu-bhaddam'upāgamuṁ:
Samayo'dāni bhaddante, bhikkhūnaṁ samitiṁ vanaṁ.

Āpo ca devā Pathavī ca, Tejo Vāyo tad'āgamuṁ.
Varuṇā Vāruṇā devā, Somo ca Yasasā saha.
Mettā-Karuṇā-kāyikā, āgū devā yasassino.
Das'ete dasadhā kāyā, sabbe nānatta-vaṇṇino.
Iddhimanto jutimanto, vaṇṇavanto yasassino.
Modamānā abhikkāmuṁ, bhikkhūnaṁ samitiṁ vanaṁ.

Veṇḍū ca devā Sahalī ca, Asamā ca duve Yamā.
Candassūpanisā devā, Candam'āgū purakkhitā.
Suriyassūpanisā devā, Suriyam'āgū purakkhitā.
Nakkhattāni purakkhitvā, āgū Mandavalāhakā.
Vasūnaṁ Vāsavo seṭṭho, Sakko'pāgā purindado.
Das'ete dasadhā kāyā, sabbe nānatta-vaṇṇino.
Iddhimanto jutimanto, vaṇṇavanto yasassino.
Modamānā abhikkāmuṁ, bhikkhūnaṁ samitiṁ vanaṁ.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Magiebegabt ihr Knechtevolk;
Kuṭeṇḍu, Gaukler, Veṭeṇḍu,
Candana mit Kāmaseṭṭha[55],
Panāda, Opamañña auch,
Cittasena, der Gandhabba,
Selbst Pañcasikha kam, dazu
All diese, and're Herrscher auch,
auch sie begaben freudig sich

verschlagen, trickreich kamen sie.
Viṭū und Viṭuṭa zugleich[54].
Kinnughaṇḍu und Nighaṇḍu,
und Götterkutscher Mātali.
auch Naḷa, Fürst und Herdenstier.
Timbarū, Suriyavacchasā.
Gandhabbas samt Gebieterschar,
zum Bhikkhutreffen in den Wald.

Die Nāgas vom Nābhasā-See,
Kambala kam, Assatara,
Vom Yāmunā Dhataraṭṭhas,
Der Große Erāvaṇa gar

aus Vesālī und Tacchakā,
Pāyāga kam mit seinem Klan.
die Super-Nāgas trafen ein.
kam auch zum Treffen in den Wald.

Sie, die gewaltsam Nāgafürsten[56] reißen,
Garuḍas, zwiegeboren, adleräugig,
aus Lüften landend in des Waldes Mitte.
Citrā, Supaṇṇā lauten ihre Namen.

Die Nāgas waren dort vor ihnen sicher:
Der Buddha wirkte Schutz vor den Supaṇṇas.
Mit netten Worten grüßten sie einander,
Supaṇṇas und Nāgas, sie beugten sich dem Buddha.

Besiegt von ihm, der Blitze schwingt,
verschwägert gar mit Vāsava[57],
ganz fürchterlich Kālakañcas,
Sucitti, Vepacitti auch,
Der Balisöhne Hundertschaft,
sie zog als Heer in Formation
»Jetzt ist Gelegenheit, o Herr,

Dämonen, tief im Meer zu Haus,
mit fabelhafter Wunderkraft:
Asuras Dānaveghasas,
Pahārāda mit Namucī.
gesamt nach Veroca benannt,
zum glückverwöhnten Rāhu hin:
zum Bhikkhutreffen dort im Wald.«

Erzeugt durch Elementeschau,
Varuṇas Götter, Vāruṇas,
aus Güte, Mitgefühl erzeugt,
Zehn Götterklassen, diese zehn,
mit Wundermacht und Funkelkraft,
auch sie begaben freudig sich

von Wasser, Erde, Feuer, Wind,[58]
Gott Soma und die Yasasas,
brillante Götter trafen ein.
sie alle farbig vieler Art,
mit Farbenpracht, so fabelhaft,
zum Bhikkhutreffen in den Wald.

Die Schar um Viṣṇu, Sahali,
die Mondgestützten trafen ein,
die Götter, die der Sonne nah,
Die Sterne ehrend trafen ein
Der Chef der Vasus, Vāsava:
Zehn Götterklassen, diese zehn,
mit Wundermacht und Funkelkraft,
auch sie begaben freudig sich

Asamas, zweimal Totengott,
auch ihr verehrter Mondgott kam,
dazu, verehrt, der Sonnengott.
die unbedarften Wolkenfeen.
Gott Sakka kam, der Burgen bricht. [59]
sie alle farbig vieler Art,
mit Farbenpracht, so fabelhaft,
zum Bhikkhutreffen in den Wald.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Ath'āgū Sahabhū devā,
Ariṭṭhakā ca Rojā ca,
Varuṇā Sahadhammā ca,
Sūleyya-Rucirā āgū,
Das'ete dasadhā kāyā,
Iddhimanto jutimanto,
Modamānā abhikkāmuṁ,

Samānā Mahāsāmanā,
Khiḍḍā-padūsikā āgū,
Ath'āgū Harayo devā,
Pāragā Mahāpāragā,
Das'ete dasadhā kāyā,
Iddhimanto jutimanto,
Modamānā abhikkāmuṁ,

Sukkā Karumhā Aruṇā,
Odātagayhā pāmokkhā,
Sadāmattā Hāragajā,
Thanayaṁ āgā Pajunno,
Das'ete dasadhā kāyā,
Iddhimanto jutimanto,
Modamānā abhikkāmuṁ,

Khemiyā Tusitā Yāmā,
Lambītakā Lāmaseṭṭhā,
Nimmānaratino āgū,
Das'ete dasadhā kāyā,
Iddhimanto jutimanto,
Modamānā abhikkāmuṁ,

Saṭṭhete deva-nikāyā,
Nāmanvayena āgañchuṁ,
Pavuṭṭha-jātim'akkhilaṁ,
Dakkhem'ogha-taraṁ nāgaṁ,

Subrahmā Paramatto ca,
Sanaṅkumāro Tisso ca,
Sahassa-brahma-lokānaṁ,
Upapanno jutimanto,
Das'ettha issarā āgū,
Tesañca majjhato āgā,

jalam'aggi-sikhār'iva,
ummā-puppha-nibhāsino,
Accutā ca Anejakā,
āgū Vāsavanesino.
sabbe nānatta-vaṇṇino.
vaṇṇavanto yasassino.
bhikkhūnaṁ samitiṁ vanaṁ.

Mānusā Mānusuttamā.
āgū Mano-padūsikā.
ye ca Lohitavāsino.
āgū devā yasassino.
sabbe nānatta-vaṇṇino.
vaṇṇavanto yasassino.
bhikkhūnaṁ samitiṁ vanaṁ.

āgū Veghanasā saha.
āgū devā Vicakkhaṇā.
Missakā ca yasassino.
yo disā abhivassati.
sabbe nānatta-vaṇṇino.
vaṇṇavanto yasassino.
bhikkhūnaṁ samitiṁ vanaṁ.

Kaṭṭhakā ca yasassino.
Jotināmā ca Āsavā.
ath'āgū Paranimmitā.
sabbe nānatta-vaṇṇino.
vaṇṇavanto yasassino.
bhikkhūnaṁ samitiṁ vanaṁ.

sabbe nānatta-vaṇṇino.
ye c'aññe sadisā saha:
ogha-tiṇṇam'anāsavaṁ.
candaṁ va asitātitaṁ.

puttā iddhimato saha.
so'pāga samitiṁ vanaṁ.
Mahā-brahmā'bhitiṭṭhati.
bhismā-kāyo yasassi so.
pacceka-vasavattino.
Hārito parivārito.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Sahabhū Götter kamen da,
die Rojas und Ariṭṭhakas,
die Varuṇas, Sahadhammas,
Sūleyyas kamen, Ruciras,
Zehn Götterklassen, diese zehn,
mit Wundermacht und Funkelkraft,
auch sie begaben freudig sich

Samānas, Groß-Samānas auch,
die Lustbarkeitsverdorbenen,
Da kamen Götter, ganz in Gold,
Pāragas, große Pāragas,
Zehn Götterklassen, diese zehn,
mit Wundermacht und Funkelkraft,
auch sie begaben freudig sich

Karumhas, Lichte, Morgenrot,
die Weißbenutzer vorneweg,
Sadāmattas, Hāragajas,
Mit Donnerschlag kam Pajunna,
Zehn Götterklassen, diese zehn,
mit Wundermacht und Funkelkraft,
auch sie begaben freudig sich

Khemiyas, Tusitas, Yāmas,
Lambītakas, Lāmaseṭṭhas,
die Schaffensfreudigen und sie,
Zehn Götterklassen, diese zehn,
mit Wundermacht und Funkelkraft,
auch sie begaben freudig sich

Die sechzig Götterklassen hier,
sie kamen an, der Reihe nach,
„Zur kastenfreien Saṅgha geh'n,
Den Nāga, Flutenquerer seh'n,

Subrahmā und Paramatto,
Sanaṅkumāro, Tisso auch,
In Brahmawelten tausendfach
In hellem Glanz erschien er hier,
Es kamen noch zehn Schöpfer an,
in deren Mitte trat herbei,

so lodernd hell wie Flammenschein,
wie Flachs im blauen Blütenglanz,
Accutas und Anejakas,
Vāsavanesis kamen auch.[60]
sie alle farbig vieler Art,
mit Farbenpracht, so fabelhaft,
zum Bhikkhutreffen in den Wald.

Mānusas, Super-Mānusas,
die Geistmaroden trafen ein.
und jene auch im roten Kleid.
brillante Götter trafen ein.
sie alle farbig vieler Art,
mit Farbenpracht, so fabelhaft,
zum Bhikkhutreffen in den Wald.

sie kamen mit Veghanasas,
die Götter der Vicakkhaṇas,
die Bunten kamen, ganz berühmt.
der jeder Richtung Regen bringt.
sie alle farbig vieler Art,
mit Farbenpracht, so fabelhaft,
zum Bhikkhutreffen in den Wald.

die wunderbaren Kaṭṭhakas,
die Funkel heißen, Āsen auch,
die Fremdgeschaffenes regier'n.
sie alle farbig vieler Art,
mit Farbenpracht, so fabelhaft,
zum Bhikkhutreffen in den Wald."

sie alle farbig vieler Art,
mit Ihresgleichen im Verein:
die trieblos Flut und Ödnis quert!
der mondgleich zieht in Helligkeit."[61]

des Mächt'gen Söhne mit dabei,
zum Treffen kamen in den Wald.
der Große Brahmā ragt heraus.
nicht ganz geheuer, grandios.
ein jeder war sein eig'ner Herr,
ein Gott mit Hofstaat, Hārita.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Te ca sabbe abhikkante,
Māra-senā abhikkāmi,
Etha gaṇhatha bandhatha,
Samantā parivāretha,
Iti tattha mahāseno,
Pāṇinā talam'āhacca,
Yathā pāvussako megho,
Tadā so paccudāvatti,

Tañca sabbaṁ abhiññāya,
Tato āmantayī satthā,
Māra-senā abhikkantā,
Te ca ātappamakaruṁ,

Vītarāgehi pakkāmuṁ,
Sabbe vijita-saṅgāmā,
Modanti saha bhūtehi,

s'inde deve sabrahmake.
passa kaṇhassa mandiyaṁ:
rāgena bandham'atthu vo.
mā vo muñcittha koci naṁ.
kaṇha-senaṁ apesayi.
saraṁ katvāna bheravaṁ.
thanayanto savijjuko.
saṅkuddho asayaṁ-vase.

vavakkhitvāna cakkhumā.
sāvake sāsane rate:
te vijānātha bhikkhavo.
sutvā buddhassa sāsanaṁ.

nesaṁ lomam'pi iñjayuṁ.
bhay'ātītā yasassino.
sāvakā te janesutā ti.[62]

Dīgha Nikāya 20

Sārāṇīya-dhamma Sutta

Evaṁ me sutaṁ.
Ekaṁ samayaṁ Bhagavā
Sāvatthiyaṁ viharati,
Jetavane Anāthapiṇḍikassa ārāme.
Tatra kho Bhagavā bhikkhū āmantesi:
Bhikkhavo'ti.
Bhadante'ti te bhikkhū Bhagavato paccassosuṁ.
Bhagavā etad-avoca:

Chayime bhikkhave dhammā sārāṇīyā piya-karaṇā garu-karaṇā,
saṅgahāya avivādāya sāmaggiyā ekī-bhāvāya saṁvattanti.
Katame cha?

Idha bhikkhave bhikkhuno
mettaṁ kāya-kammaṁ paccupaṭṭhitaṁ hoti,
sabrahmacārīsu āvi c'eva raho ca.
Ayam-pi dhammo sārāṇīyo piya-karaṇo garu-karaṇo,
saṅgahāya avivādāya sāmaggiyā ekī-bhāvāya saṁvattati.

Puna c'aparaṁ bhikkhave bhikkhuno
mettaṁ vacī-kammaṁ paccupaṭṭhitaṁ hoti,
sabrahmacārīsu āvi c'eva raho ca.
Ayam-pi dhammo sārāṇīyo piya-karaṇo garu-karaṇo,
saṅgahāya avivādāya sāmaggiyā ekī-bhāvāya saṁvattati.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Als alles eingetroffen war,
trat Māras Streitmacht auf den Plan.
„Da, greift sie euch und bindet sie!
Von allen Seiten kreist sie ein!
So hat der Große General
die Hand zu Boden laut geknallt
wie eine Wolke regenschwer
Dann machte er sich doch davon,

Das alles hat mit Geisteskraft
Zum Wort bewegt, der Lehrer sich
„Des Māras Horden sind schon da.
Und diese brachten Eifer auf,

Von Lustbefreiten ließ er ab,
„Sie alle siegten in der Schlacht,
Mit allen Wesen freuen sich

samt Indras, Devas, Brahmaschar,
Sieh nur des Dunklen Dummheit an!
Die Lust sei euer Fesselstrick.
Seht zu, dass keiner euch entwischt!“
die dunk'le Truppe angespornt,
und fürchterlichen Lärm erzeugt,
mit Blitzen zuckt und Donner grollt.
verdrossen, außer sich vor Zorn.

der Schauungsmächtige erkannt.
an lehrerfreute Schüler wandt:
Ihr Bhikkhus, macht euch jene klar!“
des Buddhas Weisung war gehört.

gekrümmt war ihnen nicht ein Haar:
von Furcht befreit, ganz wunderbar!
die Schüler, weit im Volk berühmt.“[63]

Sechs bemerkenswerte Eigenschaften

So habe ich gehört.
Einmal hielt sich der Erhabene
bei Sāvatthī auf,
im Jetahain, im Kloster des Anāthapiṇḍika.
Dort aber richtete sich der Erhabene an die Bhikkhus:
„Ihr Bhikkhus.“
„Ehrwürdiger Herr“, erwiderten die Bhikkhus dem Erhabenen.
Der Erhabene sagte dieses:

„Ihr Bhikkhus, es gibt diese sechs bemerkenswerten Eigenschaften, die Liebe und Respekt erzeugen, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beitragen. Welche sechs?

Da hält ein Bhikkhu
körperliche Handlungen der Liebenden Güte gegenüber seinen Gefährten im Heiligen Leben ein, sowohl öffentlich als auch unbemerkt.
Dies ist eine bemerkenswerte Eigenschaft, die Liebe und Respekt erzeugt, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beiträgt.

Darüber hinaus hält ein Bhikkhu
sprachliche Handlungen der Liebenden Güte gegenüber seinen Gefährten im Heiligen Leben ein, sowohl öffentlich als auch unbemerkt.
Dies ist eine bemerkenswerte Eigenschaft, die Liebe und Respekt erzeugt, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beiträgt.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Puna c'aparaṁ bhikkhave bhikkhuno
mettaṁ mano-kammaṁ paccupaṭṭhitaṁ hoti,
sabrahmacārīsu āvi c'eva raho ca.
Ayam-pi dhammo sārāṇīyo piya-karaṇo garu-karaṇo,
saṅgahāya avivādāya sāmaggiyā ekī-bhāvāya saṁvattati.

Puna c'aparaṁ bhikkhave bhikkhu,
ye te lābhā dhammikā dhamma-laddhā,
antamaso patta-pariyāpanna-mattam-pi,
tathārūpehi lābhehi appaṭivibhattabhogī hoti,
sīlavantehi sabrahmacārīhi sādhāraṇa-bhogī.
Ayam-pi dhammo sārāṇīyo piya-karaṇo garu-karaṇo,
saṅgahāya avivādāya sāmaggiyā ekī-bhāvāya saṁvattati.

Puna c'aparaṁ bhikkhave bhikkhu,
yāni tāni sīlāni akhaṇḍāni achiddāni asabalāni akammāsāni,
bhujissāni viññuppasaṭṭhāni aparāmaṭṭhāni samādhi-saṁvattanikāni,
Tathārūpesu sīlesu sīla-sāmaññagato viharati,
sabrahmacārīhi āvi c'eva raho ca.
Ayam-pi dhammo sārāṇīyo piya-karaṇo garu-karaṇo,
saṅgahāya avivādāya sāmaggiyā ekī-bhāvāya saṁvattati.

Puna c'aparaṁ bhikkhave bhikkhu,
yāyaṁ diṭṭhi ariyā niyyānikā,
niyyāti takkarassa sammā-dukkhakkhayāya,
tathārūpāya diṭṭhiyā diṭṭhi-sāmaññagato viharati,
sabrahmacārīhi āvi c'eva raho ca.
Ayam-pi dhammo sārāṇīyo piya-karaṇo garu-karaṇo,
saṅgahāya avivādāya sāmaggiyā ekī-bhāvāya saṁvattati.

Ime kho bhikkhave cha dhammā sārāṇīyā piya-karaṇā garu-karaṇā,
saṅgahāya avivādāya sāmaggiyā ekī-bhāvāya saṁvattantī'ti.

Idam-avoca Bhagavā,
Attamanā te bhikkhū Bhagavato bhāsitaṁ
abhinandun'ti.

Aṅguttara Nikāya 6. 12

Darüber hinaus hält ein Bhikkhu
geistige Handlungen der Liebenden Güte gegenüber seinen Gefährten im Heiligen Leben ein, sowohl öffentlich als auch unbemerkt.
Dies ist eine bemerkenswerte Eigenschaft, die Liebe und Respekt erzeugt, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beiträgt.

Darüber hinaus benutzt ein Bhikkhu
jeglichen rechtmäßigen Zugewinn, der im Einklang mit dem Dhamma erlangt wurde, sogar einschließlich des Inhalts seiner Schale,
indem er, ohne irgendetwas davon zurückzuhalten,
mit seinen sittsamen Gefährten im Heiligen Leben teilt.
Dies ist eine bemerkenswerte Eigenschaft, die Liebe und Respekt erzeugt, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beiträgt.

Darüber hinaus weilt ein Bhikkhu tugendhaft im Besitz
solcher Tugenden, die ungebrochen, unverletzt, unbefleckt, nicht korrumpiert sind, die befreiend sind, von Kundigen gepriesen werden, nicht falsch aufgefasst sind, zur Sammlung führen, gleich seinen
Gefährten im Heiligen Leben, sowohl öffentlich als auch unbemerkt.
Dies ist eine bemerkenswerte Eigenschaft, die Liebe und Respekt erzeugt, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beiträgt.

Darüber hinaus weilt ein Bhikkhu im Besitz
solcher Ansicht, die edel und führend ist,
die denjenigen, der dementsprechend praktiziert, zur völligen Vernichtung des Leidens führt, gleich seinen
Gefährten im Heiligen Leben, sowohl öffentlich als auch unbemerkt.
Dies ist eine bemerkenswerte Eigenschaft, die Liebe und Respekt erzeugt, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beiträgt.

Dies nun, ihr Bhikkhus, sind die sechs bemerkenswerten Eigenschaften, die Liebe und Respekt erzeugen, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beitragen."

Dies sagte der Erhabene.
Die Bhikkhus waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.

Cāturappamaññā Pāṭha

Atthi kho tena Bhagavatā jānatā passatā arahatā sammā-sambuddhena
catasso appamaññāyo sammad-akkhatā:

Mettā-sahagatena cetasā ekaṁ disaṁ pharitvā viharati,
tathā dutiyaṁ tathā tatiyaṁ tathā catutthaṁ,
iti uddham-adho tiriyaṁ
sabbadhi sabbattatāya,
sabbāvantaṁ lokaṁ mettā-sahagatena cetasā,
vipulena mahaggatena
appamāṇena averena
abyāpajjhena pharitvā viharati.

Karuṇā-sahagatena cetasā ekaṁ disaṁ pharitvā viharati,
tathā dutiyaṁ tathā tatiyaṁ tathā catutthaṁ,
iti uddham-adho tiriyaṁ
sabbadhi sabbattatāya,
sabbāvantaṁ lokaṁ karuṇā-sahagatena cetasā,
vipulena mahaggatena
appamāṇena averena
abyāpajjhena pharitvā viharati.

Muditā-sahagatena cetasā ekaṁ disaṁ pharitvā viharati,
tathā dutiyaṁ tathā tatiyaṁ tathā catutthaṁ,
iti uddham-adho tiriyaṁ
sabbadhi sabbattatāya,
sabbāvantaṁ lokaṁ muditā-sahagatena cetasā,
vipulena mahaggatena
appamāṇena averena
abyāpajjhena pharitvā viharati.

Upekkhā-sahagatena cetasā ekaṁ disaṁ pharitvā viharati,
tathā dutiyaṁ tathā tatiyaṁ tathā catutthaṁ,
iti uddham-adho tiriyaṁ
sabbadhi sabbattatāya,
sabbāvantaṁ lokaṁ upekkhā-sahagatena cetasā,
vipulena mahaggatena
appamāṇena averena
abyāpajjhena pharitvā viharatī'ti.

Aṅguttara Nikāya 3. 66 u.a.

Die vier unermesslichen Emotionen

Es gibt vier Unermesslichkeiten, die vom Erhabenen, der weiß und sieht, der verwirklicht und vollständig erwacht ist, aufgezeigt wurden:

Man weilt mit einem Herzen voll Freundlichkeit und Güte,
durchdringend eine Richtung, die zweite und die dritte,
so auch die vierte Richtung, nach oben und nach unten,
rundum zu allen Wesen, genau wie zu sich selbst.
Die ganze Welt durchdringend weilt man mit einem Herzen
voll Freundlichkeit und Güte, so weit und groß geworden,
entledigt aller Grenzen, befreit von jeder Feindschaft
und Rücksichtslosigkeit.

Man weilt mit einem Herzen voll Mitgefühl und Milde,
durchdringend eine Richtung, die zweite und die dritte,
so auch die vierte Richtung, nach oben und nach unten,
rundum zu allen Wesen, genau wie zu sich selbst.
Die ganze Welt durchdringend weilt man mit einem Herzen
voll Mitgefühl und Milde, so weit und groß geworden,
entledigt aller Grenzen, befreit von jeder Feindschaft
und Rücksichtslosigkeit.

Man weilt mit einem Herzen voll Sympathie und Freude,
durchdringend eine Richtung, die zweite und die dritte,
so auch die vierte Richtung, nach oben und nach unten,
rundum zu allen Wesen, genau wie zu sich selbst.
Die ganze Welt durchdringend weilt man mit einem Herzen
voll Sympathie und Freude, so weit und groß geworden,
entledigt aller Grenzen, befreit von jeder Feindschaft
und Rücksichtslosigkeit.

Man weilt mit einem Herzen voll Ebenmaß und Gleichmut,
durchdringend eine Richtung, die zweite und die dritte,
so auch die vierte Richtung, nach oben und nach unten,
rundum zu allen Wesen, genau wie zu sich selbst.
Die ganze Welt durchdringend weilt man mit einem Herzen
voll Ebenmaß und Gleichmut, so weit und groß geworden,
entledigt aller Grenzen, befreit von jeder Feindschaft
und Rücksichtslosigkeit.

Ānāpānassati Pāṭha

Kataṁ bhāvitā ca bhikkhave ānāpānassati kathaṁ bahulīkatā
mahapphalā hoti mahānisaṁsā?

Idha bhikkhave bhikkhu
araññña-gato vā rukkhamūla-gato vā suññāgāra-gato vā nisīdati,
pallaṅkaṁ ābhujitvā ujuṁ kāyaṁ panidhāya.
Parimukhaṁ satiṁ upaṭṭhapetvā so sato'va assasati sato'va passasati.

Dīghaṁ vā assasanto dīghaṁ assasāmī'ti pajānāti.
Dīghaṁ vā passasanto dīghaṁ passasāmī'ti pajānāti.
Rassaṁ vā assasanto rassaṁ assasāmī'ti pajānāti.
Rassaṁ vā passasanto rassaṁ passasāmī'ti pajānāti.
Sabba-kāya paṭisaṁvedī assasissāmī'ti sikkhati.
Sabba-kāya paṭisaṁvedī passasissāmī'ti sikkhati.
Passambhayaṁ kāya-saṅkhāraṁ assasissāmī'ti sikkhati.
Passambhayaṁ kāya-saṅkhāraṁ passasissāmī'ti sikkhati.

Pīti-paṭisaṁvedī assasissāmī'ti sikkhati.
Pīti-paṭisaṁvedī passasissāmī'ti sikkhati.
Sukha-paṭisaṁvedī assasissāmī'ti sikkhati.
Sukha-paṭisaṁvedī passasissāmī'ti sikkhati.
Citta-saṅkhāra-paṭisaṁvedī assasissāmī'ti sikkhati.
Citta-saṅkhāra-paṭisaṁvedī passasissāmī'ti sikkhati.
Passambhayaṁ citta-saṅkhāraṁ assasissāmī'ti sikkhati.
Passambhayaṁ citta-saṅkhāraṁ passasissāmī'ti sikkhati.

Citta-paṭisaṁvedī assasissāmī'ti sikkhati.
Citta-paṭisaṁvedī passasissāmī'ti sikkhati.
Abhippamodayaṁ cittaṁ assasissāmī'ti sikkhati.
Abhippamodayaṁ cittaṁ passasissāmī'ti sikkhati.
Samādhahaṁ cittaṁ assasissāmī'ti sikkhati.
Samādhahaṁ cittaṁ passasissāmī'ti sikkhati.
Vimocayaṁ cittaṁ assasissāmī'ti sikkhati.
Vimocayaṁ cittaṁ passasissāmī'ti sikkhati.

Aniccānupassī assasissāmī'ti sikkhati.
Aniccānupassī passasissāmī'ti sikkhati.
Virāgānupassī assasissāmī'ti sikkhati.
Virāgānupassī passasissāmī'ti sikkhati.
Nirodhānupassī assasissāmī'ti sikkhati.
Nirodhānupassī passasissāmī'ti sikkhati.
Paṭinissaggānupassī assasissāmī'ti sikkhati.
Paṭinissaggānupassī passasissāmī'ti sikkhati.

Evaṁ bhāvitā kho bhikkhave ānāpānassati evaṁ bahulīkatā
mahapphalā hoti mahānisaṁsā'ti. *Majjhima Nikāya 118*

Die vier Tetraden der Atemachtsamkeit

Und wie, ihr Bhikkhus, wird die Atemachtsamkeit entfaltet und geübt,
so dass sie von großer Frucht und großem Nutzen ist?

Ihr Bhikkhus, da setzt sich ein Bhikkhu nieder, nachdem er
in den Wald, zum Fuß eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist;
nachdem er den Thronsitz eingenommen und den Körper aufgerichtet hat,
atmet er mit fest verankerter Achtsamkeit völlig achtsam ein und aus.

Lang einatmend versteht er: „Ich atme lang ein."
Oder lang ausatmend versteht er: „Ich atme lang aus."
Oder kurz einatmend versteht er: „Ich atme kurz ein."
Oder kurz ausatmend versteht er: „Ich atme kurz aus."
„Den ganzen Körper erlebend werde ich einatmen", so übt er sich.
„Den ganzen Körper erlebend werde ich ausatmen", so übt er sich.
„Die Körper-Gestaltung beruhigend werde ich einatmen", so übt er sich.
„Die Körper-Gestaltung beruhigend werde ich ausatmen", so übt er sich.

„Verzückung erlebend werde ich einatmen", so übt er sich.
„Verzückung erlebend werde ich ausatmen", so übt er sich.
„Glückseligkeit erlebend werde ich einatmen", so übt er sich.
„Glückseligkeit erlebend werde ich ausatmen", so übt er sich.
„Die Herz-Gestaltung erlebend werde ich einatmen", so übt er sich.
„Die Herz-Gestaltung erlebend werde ich ausatmen", so übt er sich.
„Die Herz-Gestaltung beruhigend werde ich einatmen", so übt er sich.
„Die Herz-Gestaltung beruhigend werde ich ausatmen", so übt er sich.

„Das Herz erlebend werde ich einatmen", so übt er sich.
„Das Herz erlebend werde ich ausatmen", so übt er sich.
„Das Herz erfreuend werde ich einatmen", so übt er sich.
„Das Herz erfreuend werde ich ausatmen", so übt er sich.
„Das Herz sammelnd werde ich einatmen", so übt er sich.
„Das Herz sammelnd werde ich ausatmen", so übt er sich.
„Das Herz befreiend werde ich einatmen", so übt er sich.
„Das Herz befreiend werde ich ausatmen", so übt er sich.

„Unbeständigkeit betrachtend werde ich einatmen", so übt er sich.
„Unbeständigkeit betrachtend werde ich ausatmen", so übt er sich.
„Entreizung betrachtend werde ich einatmen", so übt er sich.
„Entreizung betrachtend werde ich ausatmen", so übt er sich.
„Auflösung betrachtend werde ich einatmen", so übt er sich.
„Auflösung betrachtend werde ich ausatmen", so übt er sich.
„Loslassen betrachtend werde ich einatmen", so übt er sich.
„Loslassen betrachtend werde ich ausatmen", so übt er sich.

So, ihr Bhikkhus, wird die Atemachtsamkeit entfaltet und geübt,
so dass sie von großer Frucht und großem Nutzen ist.

Vipassanā-bhūmi Pāṭha

Pañcakkhandhā: rūpakkhandho, vedanākkhandho,
saññākkhandho, saṅkhārakkhandho, viññāṇakkhandho.

Dvādas'āyatanāni:
Cakkhv-āyatanaṁ rūp'āyatanaṁ,
sot'āyatanaṁ sadd'āyatanaṁ,
ghān'āyatanaṁ gandh'āyatanaṁ,
jivh'āyatanaṁ ras'āyatanaṁ,
kāy'āyatanaṁ phoṭṭhabb'āyatanaṁ,
man'āyatanaṁ dhamm'āyatanaṁ.

Aṭṭhārasa dhātuyo:
Cakkhu-dhātu rūpa-dhātu cakkhu-viññāṇa-dhātu,
sota-dhātu sadda-dhātu sota-viññāṇa-dhātu,
ghāna-dhātu gandha-dhātu ghāna-viññāṇa-dhātu,
jivhā-dhātu rasa-dhātu jivhā-viññāṇa-dhātu,
kāya-dhātu phoṭṭhabba-dhātu kāya-viññāṇa-dhātu,
mano-dhātu dhamma-dhātu mano-viññāṇa-dhātu.

Bāvīsat'indriyāni:
Cakkhu'ndriyaṁ sot'indriyaṁ ghān'indriyaṁ jivh'indriyaṁ kāy'indriyaṁ
man'indriyaṁ.
Itth'indriyaṁ puris'indriyaṁ jīvit'indriyaṁ.
Sukh'indriyaṁ dukkh'indriyaṁ,
somanass'indri-yaṁ domanass'indriyaṁ upekkh'indriyaṁ.
Saddh'indriyaṁ viriy'indriyaṁ sat'indriyaṁ samādh'indriyaṁ
paññ'indriyaṁ.
Anaññātañ-ñassāmī-t'indriyaṁ aññ'indriyaṁ aññātāv'indriyaṁ.

Cattāri ariya-saccāni:
Dukkhaṁ ariya-saccaṁ,
dukkha-samudayo ariya-saccaṁ,
dukkha-nirodho ariya-saccaṁ,
dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā ariya-saccaṁ.

Majjhima Nikāya 109, 148, 115, 141 u.a.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Feld der Einsicht

Fünf Gruppen: Form-Gruppe, Gefühl-Gruppe,
Wahrnehmung-Gruppe, Gestaltungen-Gruppe, Bewusstsein-Gruppe.

Zwölf Gebiete:
Auge-Gebiet, Formen-Gebiet,
Ohr-Gebiet, Klänge-Gebiet,
Nase-Gebiet, Gerüche-Gebiet,
Zunge-Gebiet, Geschmäcker-Gebiet,
Körper-Gebiet, Tastobjekte-Gebiet,
Geist-Gebiet, Dinge-Gebiet.

Achtzehn Artungen:
Auge-Artung, Form-Artung, Sehbewusstsein-Artung,
Ohr-Artung, Klang-Artung, Hörbewusstsein-Artung,
Nase-Artung, Geruch-Artung, Riechbewusstsein-Artung,
Zunge-Artung, Geschmack-Artung, Schmeckbewusstsein-Artung,
Körper-Artung, Tastobjekt-Artung, Tastbewusstsein-Artung,
Geist-Artung, Ding-Artung, Geistbewusstsein-Artung.

Zweiundzwanzig Fähigkeiten:
Sehfähigkeit, Hörfähigkeit, Riechfähigkeit, Schmeckfähigkeit, Tastfähigkeit,
Geistfähigkeit.
Fähigkeit zu Weiblichkeit und Männlichkeit, Lebensfähigkeit.
Fähigkeit zu Glück und Leid,
zu Frohsinn, Trauer, Gleichmut.
Fähigkeit von Vertrauen, Tatkraft, Achtsamkeit, Sammlung, Weisheit.
„Das-Unbekannte-werde-ich-kennen"-Fähigkeit, Fähigkeit der Erkenntnis,
Fähigkeit des Erkenntnis Besitzenden.

Vier edle Wahrheiten:
Die edle Wahrheit von Leiden,
die edle Wahrheit vom Leidensursprung,
die edle Wahrheit von der Leidensauflösung,
die edle Wahrheit von der Vorgehensweise zur Leidensauflösung.

(weiter auf der übernächsten Seite)

Vipassanā-bhūmi 2: Paṭicca Samuppāda Pāṭha

Avijjā-paccayā saṅkhārā,
saṅkhāra-paccayā viññāṇaṁ.
Viññāṇa-paccayā nāma-rūpaṁ,
nāma-rūpa-paccayā saḷāyatanaṁ.
Saḷāyatana-paccayā phasso,
phassa-paccayā vedanā.
Vedanā-paccayā taṇhā,
taṇhā-paccayā upādānaṁ.
Upādāna-paccayā bhavo,
bhava-paccayā jāti.
Jāti-paccayā jara-maraṇaṁ soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā sambhavanti.
Evam-etassa kevalassa dukkhakkhandhassa,
samudayo hoti.

Avijjāya tveva asesa-virāga-nirodhā saṅkhāra-nirodho.
Saṅkhāra-nirodhā viññāṇa-nirodho.
Viññāṇa-nirodhā nāma-rūpa-nirodho.
Nāma-rūpa-nirodhā saḷāyatana-nirodho.
Saḷāyatana-nirodhā phassa-nirodho.
Phassa-nirodhā vedanā-nirodho.
Vedanā-nirodhā taṇhā-nirodho.
Taṇhā-nirodhā upādāna-nirodho.
Upādāna-nirodhā bhava-nirodho.
Bhava-nirodhā jāti-nirodho.
Jāti-nirodhā jara-maraṇaṁ soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā nirujjhanti.
Evam-etassa kevalassa dukkhakkhandhassa,
nirodho hoti.[64]

Majjhima Nikāya 38 u.a

Feld der Einsicht 2: Bedingtes Zusammenentstehen

Bedingt durch Unwissenheit sind Gestaltungen,
bedingt durch Gestaltungen ist Bewusstsein,
bedingt durch Bewusstsein ist Name&Form,
bedingt durch Name&Form ist das sechsfache Gebiet,
bedingt durch das sechsfache Gebiet ist Kontakt,
bedingt durch Kontakt ist Gefühl,
bedingt durch Gefühl ist Begehren,
bedingt durch Begehren ist Ergreifen,
bedingt durch Ergreifen ist Werden,
bedingt durch Werden ist Geburt,
bedingt durch Geburt entstehen Altern, Tod, Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung.
So ist der Ursprung dieser ganzen Leidensmasse.

Mit der restlosen leidenschaftsfreien Auflösung eben dieser Unwissenheit ist die Auflösung von Gestaltungen,
mit der Auflösung von Gestaltungen ist die Auflösung von Bewusstsein,
mit der Auflösung von Bewusstsein ist die Auflösung von Name&Form,
mit der Auflösung von Name&Form ist die Auflösung des sechsfachen Gebiets,
mit der Auflösung des sechsfachen Gebiets ist die Auflösung von Kontakt,
mit der Auflösung von Kontakt ist die Auflösung von Gefühl,
mit der Auflösung von Gefühl ist die Auflösung von Begehren,
mit der Auflösung von Begehren ist die Auflösung von Ergreifen,
mit der Auflösung von Ergreifen ist die Auflösung von Werden,
mit der Auflösung von Werden ist die Auflösung von Geburt,
mit der Auflösung von Geburt lösen sich Altern, Tod, Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung auf.
So ist die Auflösung dieser ganzen Leidensmasse.

Jemand erscheint nach dem Zerfall der Körpers, nach dem Tode, im Bereich der Hungergeister wieder. Mit der Nahrung der Wesen im Bereich der Hungergeister ernährt er sich dort, damit erhält er sich dort. Oder aber, was ihm aber seine Freunde oder Gefährten, seine Angehörigen und Blutsverwandten von hier aus widmen, damit ernährt er sich dort, damit erhält er sich dort. Das ist nämlich ein Ort, Brahmane, an dem einem, der sich dort aufhält, jene Gabe zugute kommt.

Aṅguttara Nikāya 10. 177

Todesfall-Rezitationen

Dhammasaṅgaṇī Mātikā Pāṭha

Kusalā dhammā, akusalā dhammā, abyākatā dhammā.

Sukhāya vedanāya sampayuttā dhammā, dukkhāya vedanāya sampayuttā dhammā, adukkham-asukhāya vedanāya sampayuttā dhammā.

Vipākā dhammā, vipāka-dhamma-dhammā, n'eva-vipāka-na-vipāka-dhamma-dhammā.

Upādinn'upādāniyā dhammā, anupādinn'upādāniyā dhammā, anupādinnānupādāniyā dhammā.

Saṅkiliṭṭha-saṅkilesikā dhammā, asaṅkiliṭṭha-saṅkilesikā dhammā, asaṅkiliṭṭhāsaṅkilesikā dhammā.

Sa-vitakka-sa-vicārā dhammā, avitakka-vicāra-mattā dhammā, avitakkāvicārā dhammā.

Pīti-sahagatā dhammā, sukha-sahagatā dhammā, upekkhā-sahagatā dhammā.

Dassanena pahātabbā dhammā, bhāvanāya pahātabbā dhammā, n'eva-dassanena-na bhāvanāya pahātabbā dhammā.

Dassanena pahātabba-hetukā dhammā, bhāvanāya pahātabba-hetukā dhammā, n'eva-dassanena-nabhāvanāya pahātabba-hetukā dhammā.

Ācayagāmino dhammā, apacayagāmino dhammā, n'evācayagāmino nāpacayagāmino dhammā.

Sekkhā dhammā, asekkhā dhammā, n'eva-sekkhā-nāsekkhā dhammā.

Parittā dhammā, mahaggatā dhammā, appamāṇā dhammā.

Parittārammaṇā dhammā, mahaggatārammaṇā dhammā, appamāṇārammaṇā dhammā.

Hīnā dhammā, majjhimā dhammā, paṇītā dhammā.

Micchatta-niyatā dhammā, sammatta-niyatā dhammā, aniyatā dhammā.

Maggārammaṇā dhammā, magga-hetukā dhammā, maggādhipatino dhammā.

Uppannā dhammā, anuppannā dhammā, uppādino dhammā.

Atītā dhammā, anāgatā dhammā, paccuppannā dhammā.

Atītārammaṇā dhammā, anāgatārammaṇā dhammā, paccuppannārammaṇā dhammā.

Ajjhattā dhammā, bahiddhā dhammā, ajjhatta-bahiddhā dhammā.

Ajjhattārammaṇā dhammā, bahiddhārammaṇā dhammā, ajjhatta-bahiddhārammaṇā dhammā.

Saniddassana-sappaṭighā dhammā, anidassana-sappaṭighā dhammā, anidassanāppaṭighā dhammā.

Dhammasaṅgaṇī 1f.

Textpassage aus der Matrix der Ding-Gruppierung

Heilsame Dinge, unheilsame Dinge, unentschiedene Dinge.

Mit Wohlgefühl verbundene Dinge, mit Schmerzgefühl verbundene Dinge, mit Weder-Schmerz-noch-Wohlgefühl verbundene Dinge.

(Kammisch) resultierende Dinge, resultat-unterworfene Dinge, weder-resultierende-noch-resultat-unterworfene Dinge.

Ergriffene ergreifbare Dinge, nicht ergriffene ergreifbare Dinge, nicht ergriffene nicht-ergreifbare Dinge.

Befleckte befleckende Dinge, unbefleckte befleckende Dinge, unbefleckte nicht-befleckende Dinge.

Dinge mit Gedankenfassen und Nachsinnen, Dinge ohne Gedankenfassen, mit etwas Nachsinnen, Dinge ohne Gedankenfassen und Nachsinnen.

Von Verzückung begleitete Dinge, von Glückseligkeit begleitete Dinge, von Gleichmut begleitete Dinge.

Durch Sehen zu überwindende Dinge, durch Entfalten zu überwindende Dinge, weder durch Sehen noch durch Entfalten zu überwindende Dinge.

Dinge, deren Ursache durch Sehen zu überwinden ist, durch Entfalten zu überwinden ist, weder durch Sehen noch durch Entfalten zu überwindenden ist.

Zum Anhäufen führende Dinge, zum Abhäufen führende Dinge, weder zum Anhäufen noch zum Abhäufen führende Dinge.

Dinge des Schülers, des Ausgeschulten, des Weder-Schülers-noch-Ausgeschulten.

Begrenzte Dinge, großgewordene Dinge, unermessliche Dinge.

Dinge auf begrenzter Grundlage, Dinge auf großgewordener Grundlage, Dinge auf unermesslicher Grundlage.

Minderwertige Dinge, mittlere Dinge, erlesene Dinge.

Falschheitsbestimmte Dinge, richtigkeitsbestimmte Dinge, unbestimmte Dinge.

Pfadgestützte Dinge, pfadverursachende Dinge, pfaddominierte Dinge.

Entstandene Dinge, unentstandene Dinge, zum Entstehen bestimmte Dinge.

Vergangene Dinge, zukünftige Dinge, gegenwärtige Dinge.

Auf Vergangenes gestützte Dinge, auf Zukünftiges gestützte Dinge, auf Gegenwärtiges gestützte Dinge.

Innere Dinge, äußere Dinge, innere-und-äußere Dinge.

Auf Inneres gestützte Dinge, auf Äußeres gestützte Dinge, auf Inneres-und Äußeres gestützte Dinge.

Anzeigende Dinge mit Sinneseindruck, nicht-anzeigende Dinge mit Sinneseindruck, nicht-anzeigende Dinge ohne Sinneseindruck.

Abhidhamma Satta Pāṭhā

Dhamma-saṅgaṇī

Kusalā dhammā, akusalā dhammā, abyākatā dhammā.
Katame dhammā kusalā?

Yasmiṁ samaye kāmāvacaraṁ kusalaṁ cittaṁ uppannaṁ hoti,
somanassasahagataṁ ñāṇa-sampayuttaṁ,
rūpārammaṇaṁ vā saddārammaṇaṁ vā
gandhārammaṇaṁ vā rasārammaṇaṁ vā
phoṭṭhabbārammaṇaṁ vā dhammārammaṇaṁ vā,
yaṁ yaṁ vā panārabbha,
tasmiṁ samaye phasso hoti, … avikkhepo hoti;
ye vā pana tasmiṁ samaye aññe pi atthi paṭicca-samuppannā arūpino dhammā:

ime dhammā kusalā.

Vibhaṅga

Pañcakkhandhā:
rūpakkhandho,
vedanākkhandho,
saññākkhandho,
saṅkhārakkhandho,
viññāṇakkhandho.

Tattha katamo rūpakkhandho?
Yaṁ kiñci rūpaṁ atītānāgata-paccuppannaṁ
ajjhattaṁ vā bahiddha vā
oḷarikaṁ vā sukhumaṁ vā
hīnaṁ vā paṇītaṁ vā
yan-dūre vā santike vā,
tad'ekajjhaṁ abhisaññūhitvā abhisaṅkhipitvā:

ayaṁ vuccati rūpakkhandho.

Dhātu-kathā

Saṅgaho asaṅgaho
saṅgahitena asaṅgahitaṁ
asaṅgahitena saṅgahitaṁ
saṅgahitena saṅgahitaṁ
asaṅgahitena asaṅgahitaṁ
sampayogo vippayogo
sampayuttena vippayuttaṁ …
vippayuttena sampayuttaṁ
asaṅgahitaṁ.

Textpassagen aus den sieben Büchern des Abhidhamma

Ding-Gruppierung

Heilsame Dinge, unheilsame Dinge, unentschiedene Dinge.
Welche Dinge sind heilsam?

Wenn ein heilsamer Geisteszustand aufsteigt, der zur Sinnessphäre gehört,
der von Frohsinn begleitet und mit Wissen verbunden ist,
gestützt auf Form oder Klang,
gestützt auf Geruch oder Geschmack,
gestützt auf Berührungsobjekt oder Geistesobjekt,
oder was auch immer zutreffend ist,
dann findet Kontakt statt, … dann herrscht Nicht-Verwirrung;
oder was es dann sonst noch an anderen bedingt entstandenen formlosen Dingen gibt:

diese Dinge sind heilsam.

Analyse

Die fünf Gruppen:
die Form-Gruppe,
die Gefühl-Gruppe,
die Wahrnehmung-Gruppe,
die Gestaltungen-Gruppe,
die Bewusstsein-Gruppe.

Was ist da die Form-Gruppe?
Welche Form auch immer, vergangen, künftig oder gegenwärtig,
innerlich oder äußerlich,
grob oder subtil,
niedrig oder erlesen,
ob nah oder fern,
all das zusammengenommen, angehäuft und zusammengepackt:

das wird Form-Gruppe genannt.

Erörterung der Artungen

Kombination und Nicht-Kombination:
Mit Kombiniertem nicht kombiniert,
mit Nicht-Kombiniertem kombiniert,
mit Kombiniertem kombiniert,
mit Nicht-Kombiniertem nicht kombiniert.
Verbindung und Trennung:
Von Verbundenem getrennt …
mit Getrenntem verbunden,
nicht kombiniert.

Puggala-paññatti

Cha paññattiyo:
khandhapaññatti,
āyatanapaññatti,
dhātupaññatti,
saccapaññatti,
indriyapaññatti,
puggalapaññattī.

Kittāvatā puggalānaṁ puggalapaññatti?

Samayavimutto, asamayavimutto,
kuppadhammo, akuppadhammo,
parihānadhammo, aparihānadhammo,
cetanābhabbo, anurakkhaṇābhabbo,
puthujjano, gotrabhū,
bhayūparato, abhayūparato,
bhabbāgamano, abhabbāgamano,
niyato, aniyato,
paṭipannako, phaleṭṭhito, …
arahā, arahattāya paṭipanno.

Kathā-vatthu

Puggalo upalabbhati
saccikaṭṭha-paramatthenā'ti?

Āmantā.

Yo saccikaṭṭho paramattho, tato so puggalo upalabbhati
saccikaṭṭha-paramatthenā'ti?

Na h'evaṁ vattabbe.

Ājānāhi niggahaṁ. Hañci
puggalo upalabbhati
saccikaṭṭha-paramatthena,
tena vata re vattabbe:
Yo saccikaṭṭho paramattho, tato so puggalo upalabbhati
saccikaṭṭhaparamatthenā'ti.
Micchā.

Beschreibung von Personentypen

Sechs Beschreibungen:
Beschreibung der Gruppen,
Beschreibung der Gebiete,
Beschreibung der Artungen,
Beschreibung der Wahrheiten,
Beschreibung der Fähigkeiten,
Beschreibung von Personentypen.

Inwieweit gibt es da die Beschreibung von Personentypen?

Der zeitbegrenzt Befreite, der nicht-zeitbegrenzt Befreite,
der Erschütterbare, der Nicht-Erschütterbare,
der Rückfälligwerdende, der Nicht-Rückfälligwerdende,
der Absichtsfähige, der Bewahrensfähige,
der Weltling, der Erlösungsanstrebende,
der Angstbefangene, der Nicht-Angstbefangene,
der Ankunftsfähige, der Nicht-Ankunftsfähige,
der Zielbewusste, der Nicht-Zielbewusste,
der Pfaderreicher, der in der Frucht Etablierte,
der Arahant, der zur Arahantschaft Praktizierende.

Diskussionspunkte

„Lässt sich eine Person finden,
in Wahrheit und im absoluten Sinne?“

„Zustimmung!“

„Das Wahre und Absolute, lässt sich darauf begründet eine Person finden,
in Wahrheit und im absoluten Sinne?“

„Nein, so ist es nicht aufzufassen.“

„Nimm meine Zurechtweisung zur Kenntnis. Wenn sich
eine Person finden lässt,
in Wahrheit und im absoluten Sinne,
dann ist es, verdammt nochmal, auch so aufzufassen:
»Das Wahre und Absolute, darauf begründet lässt sich eine Person finden,
in Wahrheit und im absoluten Sinne.«
Und das ist falsch.“

Yamaka

Ye keci kusalā dhammā,
sabbe te kusalamūlā,
ye vā pana kusalamūlā,
sabbe te dhammā kusalā.
Ye keci kusalā dhammā,
sabbe te kusalamūlena ekamūlā,
ye vā pana kusalamūlena ekamūlā,
sabbe te dhammā kusalā.

Mahā-paṭṭhāna

Hetu-paccayo, ārammaṇa-paccayo,
adhipati-paccayo, anantara-paccayo,
samanantara-paccayo, saha-jāta-paccayo,
aññamañña-paccayo, nissaya-paccayo,
upanissaya-paccayo, pure-jāta-paccayo,
pacchā-jāta-paccayo, āsevana-paccayo,
kamma-paccayo, vipāka-paccayo,
āhāra-paccayo, indriya-paccayo,
jhāna-paccayo, magga-paccayo,
sampayutta-paccayo, vippayutta-paccayo,
atthi-paccayo, n'atthi-paccayo,
vigata-paccayo, avigata-paccayo.

Paṁsukūla

Sabbe sattā maranti ca
mariṁsu ca marissare.
Tath'ev'āhaṁ marissāmi.
N'atthi me ettha saṁsayo.

Aciraṁ vat'ayaṁ kāyo,
paṭhaviṁ adhisessati;
chuḍḍho apeta-viññāṇo,
niratthaṁ va kaliṅgaraṁ.

Dhammapada 41

Aniccā vata saṅkhārā,
uppāda-vaya-dhammino;
uppajjitvā nirujjhanti.
Tesaṁ vūpasamo sukho.

Dīgha Nikāya 16

Paare

Was es auch an heilsamen Dingen gibt,
sie alle haben eine heilsame Wurzel.
Oder auch: Dinge mit heilsamer Wurzel
sind alle heilsam.
Was es auch an heilsamen Dingen gibt,
sie alle sind wegen ihrer heilsamen Wurzel von einer einzigen Wurzel.
Oder auch: Dinge, die wegen ihrer heilsamen Wurzel von einer einzigen Wurzel sind, sind alle heilsam.

Das Große Entstehen

Ursache-Bedingung, Stütze-Bedingung,
vorherrschende Bedingung, angrenzende Bedingung,
unmittelbare Bedingung, gemeinsam entstehende Bedingung,
wechselseitige Bedingung, abhängige Bedingung,
unmittelbar abhängige Bedingung, vorher entstehende Bedingung,
nachher entstehende Bedingung, übliche Bedingung,
Handlung-Bedingung, Resultat-Bedingung,
Nährstoff-Bedingung, Fähigkeit-Bedingung,
Vertiefung-Bedingung, Pfad-Bedingung,
Verbundenheit-Bedingung, Getrenntsein-Bedingung,
Existenz-Bedingung, Nichtexistenz-Bedingung,
Verschwundensein-Bedingung, Nichtverschwundensein-Bedingung.

Leichentuchkontemplation

Die Wesen sind dem Tod geweiht,
In Zukunft, wie in früh'ster Zeit;
so steht auch mir der Tod bevor.
Bezweifeln wird dies nur ein Tor.

Gib Acht, der Körper wird nicht alt.
Zur Erde nieder sinkt er bald.
Vom Geist verlassen liegt er da,
wie faules Holz so unbrauchbar.

Ach flüchtig sind Bedingungen,
entsteh'n und schwinden von Natur.
Kaum aufgestiegen, enden sie,
und Glück ist ihre Stillung nur.

Dhammaniyāma Sutta

Evaṁ me sutaṁ.
Ekaṁ samayaṁ bhagavā
Sāvatthiyaṁ viharati,
Jetavane Anāthapiṇḍikassa ārāme.
Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi:
Bhikkhavo'ti.
Bhadante'ti te bhikkhū bhagavato paccassosuṁ.
Bhagavā etad-avoca:

Uppādā vā bhikkhave Tathāgatānaṁ anuppādā vā Tathāgatānaṁ,
ṭhitā'va sā dhātu dhammaṭṭhitatā dhammaniyāmatā:
Sabbe saṅkhārā aniccā'ti.
Taṁ Tathāgato abhisambujjhati abhisameti.
Abhisambujjhitvā abhisametvā ācikkhati deseti,
paññapeti paṭṭhapeti,
vivarati vibhajati uttānī-karoti:
Sabbe saṅkhārā aniccā'ti.

Uppādā vā bhikkhave Tathāgatānaṁ anuppādā vā Tathāgatānaṁ,
ṭhitā'va sā dhātu dhammaṭṭhitatā dhammaniyāmatā:
Sabbe saṅkhārā dukkhā'ti.
Taṁ Tathāgato abhisambujjhati abhisameti.
Abhisambujjhitvā abhisametvā ācikkhati deseti,
paññapeti paṭṭhapeti,
vivarati vibhajati uttānī-karoti:
Sabbe saṅkhārā dukkhā'ti.

Uppādā vā bhikkhave Tathāgatānaṁ anuppādā vā Tathāgatānaṁ,
ṭhitā'va sā dhātu dhammaṭṭhitatā dhammaniyāmatā:
Sabbe dhammā anattā'ti.
Taṁ Tathāgato abhisambujjhati abhisameti.
Abhisambujjhitvā abhisametvā ācikkhati deseti,
paññapeti paṭṭhapeti,
vivarati vibhajati uttānī-karoti:
Sabbe dhammā anattā'ti.

Idam-avoca bhagavā,
Attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṁ abhinandun'ti.[65]

Aṅguttara Nikāya 3. 137

Die Gesetzmäßigkeit der Dinge

So habe ich gehört.
Einmal hielt sich der Erhabene
bei Sāvatthī auf,
im Jetahain, im Kloster des Anāthapiṇḍika.
Dort aber richtete sich der Erhabene an die Bhikkhus:
„Ihr Bhikkhus."
„Ehrwürdiger Herr", erwiderten die Bhikkhus dem Erhabenen.
Der Erhabene sagte dieses:

„Ob nun So-Gegangene erscheinen oder ob So-Gegangene nicht erscheinen,
so steht doch die Artung, die Ding-Zustandschaft, die Ding-Gesetzmäßigkeit:
»Alle Gestaltungen sind unbeständig.«
Dazu erwacht der So-Gegangene, dieses erschließt er sich.
Dazu erwacht, dieses erschlossen, führt er es vor Augen, verkündet es,
erläutert es, stellt es klar,
legt es dar, analysiert es, macht es verständlich:
»Alle Gestaltungen sind unbeständig.«

Ob nun So-Gegangene erscheinen oder ob So-Gegangene nicht erscheinen,
so steht doch die Artung, die Ding-Zustandschaft, die Ding-Gesetzmäßigkeit:
»Alle Gestaltungen sind leidhaft.«
Dazu erwacht der So-Gegangene, dieses erschließt er sich.
Dazu erwacht, dieses erschlossen, führt er es vor Augen, verkündet es,
erläutert es, stellt es klar,
legt es dar, analysiert es, macht es verständlich:
»Alle Gestaltungen sind leidhaft.«

Ob nun So-Gegangene erscheinen oder ob So-Gegangene nicht erscheinen,
so steht doch die Artung, die Ding-Zustandschaft, die Ding-Gesetzmäßigkeit:
»Alle Dinge sind Nicht-Selbst.«
Dazu erwacht der So-Gegangene, dieses erschließt er sich.
Dazu erwacht, dieses erschlossen, führt er es vor Augen, verkündet es,
erläutert es, stellt es klar,
legt es dar, analysiert es, macht es verständlich:
»Alle Dinge sind Nicht-Selbst.«"

Dies sagte der Erhabene.
Die Bhikkhus waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.

Bei jener Gelegenheit aber gaben die Bhikkhus im Essensgebäude kein Anumodanā. Die Leute ereiferten sich, beschwerten sich und schimpften: „Wie können diese sakyerstämmigen Samaṇas nur Anumodanā weglassen?“ Bhikkhus hörten davon. Dann berichteten sie dem Erhabenen diese Angelegenheit. Da gab der Erhabene einen Dhamma-Vortrag zu diesem Thema und richtete sich an die Bhikkhus: „Ihr Bhikkhus, ich verfüge, im Essensgebäude Anumodanā zu geben.“

Cullavagga VIII. 4, 1

Anumodanā

Anumodanā Vidhi

Einleitung (solo):

Yathā vārivahā pūrā
paripūrenti sāgaraṁ
evam-eva ito dinnaṁ
petānaṁ upakappati.
Icchitaṁ patthitaṁ tumhaṁ
khippam-eva samijjhatu.
Sabbe pūrentu saṅkappā,
cando paṇṇaraso yathā
maṇi jotiraso yathā.

Khuddakapāthā 7

oder gemeinsame Einleitung:

Sabba-roga-vinimutto
sabba-santāpa-vajjito
sabba-veram-atikkanto
nibbuto ca tuvaṁ bhava.

Sri Lanka

dann alle gemeinsam:

Sabbītiyo vivajjantu
sabba-rogo vinassatu.
Mā te bhavatvantarāyo.
Sukhī dīgh'āyuko bhava.

Sri Lanka

Abhivādana-sīlissa
niccaṁ vuḍḍhāpacāyino
cattāro dhammā vaḍḍhanti:
Āyu vaṇṇo sukhaṁ, balaṁ.

Dhammapada 109

Bhojana-dānānumodanā

Āyudo balado dhīro
vaṇṇado paṭibhāṇado
sukhassa dātā medhāvī
sukhaṁ so adhigacchati.

Āyuṁ datvā balaṁ vaṇṇaṁ
sukhañ-ca paṭibhāṇado
dīghāyu yasavā hoti
yattha yatthūpapajjatīti.

Aṅguttara Nikāya 5. 37

Der klassische Essenssegen

Einleitung (solo):

So wie volle Wasserläufe
füllen ganz den Ozean,
so auch kommt von hier Gegeb'nes
hilfreich bei den Geistern an[66].
Euer Wollen, euer Flehen
soll Erfolge sehen – schnell!
Jeder Plan erfüll' sich ganz,
wie Mondes Glanz zur Vollmondnacht,
prachtvoll wie ein Wunschjuwel.

oder gemeinsame Einleitung:

Von aller Krankheit sei befreit,
entgangen seist du aller Qual,
und alle Feindschaft überschreit',
erloschen ein für alle Mal.

dann alle gemeinsam:

Alles Elend soll vergehen,
alle Krankheit schwinden soll.
Dir soll nie Gefahr entstehen!
Lange lebe, voller Wohl!

Wer aus Gewohnheit höflich ist
und stets die Würdigen verehrt,
in dem wird Lebensenergie,
Charisma, Glück und Kraft vermehrt.

Essensspende-Segen

Der Weise, der hier Lebenskraft
und Scharfsinn, Anmut, Stärke gibt
und weise Wohlbefinden schenkt,
geht selbst zum eig'nen Glücke hin.

Wer Lebenskraft gegeben hat,
und Stärke, Anmut, Scharfsinn, Wohl,
hat langes Leben, guten Ruf,
wo immer er auch aufersprießt.

Aggappasāda-sutta-gāthā

Aggato ve pasannānaṁ
aggaṁ dhammaṁ vijānataṁ
agge buddhe pasannānaṁ
dakkhiṇeyye anuttare
agge dhamme pasannānaṁ
virāgūpasame sukhe
agge saṅghe pasannānaṁ
puññakkhette anuttare:

Aggasmiṁ dānaṁ dadataṁ
aggaṁ puññaṁ pavaḍḍhati –
aggaṁ āyu ca vaṇṇo ca
yaso kitti sukhaṁ balaṁ.

Aggassa dātā medhāvī
agga-dhamma-samāhito
deva-bhūto manusso vā
aggappatto pamodatī'ti.

Aṅguttara Nikāya 4. 34

Devat'ādissa-dakkhiṇā'numodanā-gāthā

Yasmiṁ padese kappeti
vāsaṁ paṇḍita-jātiyo
sīlavant'ettha bhojetvā
saññate brahma-cārino –
yā tattha devatā āsuṁ
tāsaṁ dakkhiṇam-ādise.

Tā pūjitā pūjayanti
mānitā mānayanti naṁ.
Tato naṁ anukampanti
mātā puttaṁ va orasaṁ.

Devatā'nukampito poso
sadā bhadrāni passati.

Mahāvagga VI. 28

Vom Höchsten inspiriert

Die vom Höchsten inspiriert sind
und die höchste Lehre kennen –
inspiriert vom höchsten Buddha,
unvergleichlich gabenwürdig;
inspiriert vom höchsten Dhamma,
Friedensglück in der Entreizung;
inspiriert von höchster Sangha,
als Verdienstfeld ohnegleichen:

Jenen, die dem Höchsten spenden,
wird der höchste Segen sprießen –
höchste Lebensspanne, Schönheit,
Ruhm und Ehre, Kraft und Wohlsein.

Weiser, der da gibt dem Höchsten,
sammelt sich im höchsten Dhamma –
ob als Deva, ob als Mensch auch –
höchstes Ziel erreicht, voll Freude.

Den Devas lieb

In welcher Gegend auch ein Weiser
seinen Wohnsitz nehmen mag,
hat er tugendhafte, selbstbeherrschte
Mönche hier bewirtet –
was es da an Devas gibt,
er soll die Spende ihnen künden.

Und die Verehrten ehren ihn,
die Hochgeschätzten schätzen ihn
und haben Sympathie für ihn
wie eine Mutter für ihr Kind.

Der Deva-Liebling sieht nur ständig
glückliche Ereignisse.

Keṇiyānumodanā Gāthā

Aggihutta-mukhā yaññā,
sāvittī chandaso mukhaṁ.
Rājā mukhaṁ manussānaṁ,
nadīnaṁ sāgaro mukhaṁ.
Nakkhattānaṁ mukhaṁ cando,
ādicco tapataṁ mukhaṁ.
Puññamākaṅkhamānānaṁ
saṅgho ve yajataṁ mukhaṁ.[67]

Mahāvagga 6 und Majjhima Nikāya 92

(Anschließend kann optional zu Kāladāna-Anumodanā übergeleitet werden:)

Bhaṇissāma mayaṁ gāthā
kāla-dānappadīpikā.
Etā suṇantu sakkaccaṁ
dāyakā puñña-kāmino.

Kāladāna Sutta Gāthā

Kāle dadanti sapaññā
vadaññū vīta-maccharā.
Kālena dinnaṁ ariyesu
uju-bhūtesu tādisu
vippasanna-manā tassa
vipulā hoti dakkhiṇā.

Ye tattha anumodanti
veyyāvaccaṁ karonti vā
na tena dakkhiṇā onā.
Te-pi puññassa bhāgino.

Tasmā dade appaṭivāna-citto
yattha dinnaṁ mahapphalaṁ.
Puññāni para-lokasmiṁ
patiṭṭhā honti pāṇinan'ti.[68]

Aṅguttara Nikāya 5. 36

Anumodanā für Keṇiya

Die Brandopfer sind die Erfüllung des Feuers,
Sāvittī Erfüllung der vedischen Hymnen.
Zur Krönung der Menschen gibt es einen König,
zur Mündung der Flüsse und Ströme das Meer.
Der Mond ist der Höchste und Beste der Sterne,
die Sonne die Beste von allem, was leuchtet.
Als Mittel für sie, die Verdienste erstreben,
ist Saṅgha die Krönung – für jene, die geben.

Verse werden wir jetzt sprechen,
Gabe rechter Zeit beleuchten.
Jenes mögen höflich hören,
Spender, die Verdienste wünschen.

Die Gabe zum rechten Anlass

Zum rechten Anlass geben Weise,
zugänglich und frei von Geiz.
Zu solcher Zeit, wer Edlen gibt,
die grad' und So-Geworden sind,
mit inspiriertem Herzen,
dessen Spende reift in Üppigkeit.

Die hier der Freude Ausdruck geben
oder helfend geh'n zur Hand,
auch deren Spende ist nicht klein.
Sie haben am Verdienste Teil.

Drum gebe man von Zögern frei,
wo Gabe große Frucht erbringt.
Verdienste sind ja für die Wesen
Stützen in der nächsten Welt.

Vihāradāna Anumodanā

Sītaṁ uṇhaṁ paṭihanti,
tato vāḷamigāni ca,
siriṁsape ca makase,
sisire cāpi vuṭṭhiyo.
Tato vātātapo ghoro,
sañjāto paṭihaññati,
len'atthañca sukh'atthañca,
jhāyituṁ ca vipassituṁ.
Vihāra-dānaṁ saṅghassa,
aggaṁ buddhehi vaṇṇitaṁ.

Tasmā hi paṇḍito poso
sampassaṁ atthamattano,
vihāre kāraye ramme,
vāsayettha bahussute.

Tesaṁ annañca pānañca,
vatthasenāsanāni ca,
dadeyya ujubhūtesu,
vippasannena cetasā.
Te tassa dhammaṁ desenti,
sabba-dukkhāpanūdanaṁ.
Yaṁ so dhammaṁ idhaññāya,
parinibbāty'anāsavo'ti.[69]

Culavagga 6. 2

Tiro-kuḍḍa-kaṇḍa

Adāsi me akāsi me
Ñāti-mittā sakhā ca me:
Petānaṁ dakkhiṇaṁ dajjā
Pubbe katam-anussaraṁ.

Na hi ruṇṇaṁ vā soko vā
yā v'aññā paridevanā
na taṁ petānam-atthāya
evaṁ tiṭṭhanti ñātayo.

Ayañ-ca kho dakkhiṇā dinnā
saṅghamhi supatiṭṭhitā
dīgha-rattaṁ hitāyassa
ṭhānaso upakappati.

So ñāti-dhammo ca ayaṁ nidassito,
petāna-pūjā ca katā uḷārā,
balañ-ca bhikkhūnam-anuppadinnaṁ:
Tumhehi puññaṁ pasutaṁ anappakanti.[70]

Khuddakapāthā 7

Spende für das Kloster

Vor Kälte, Hitze schützen sie
und halten manches Raubtier fern,
manch Kriechgetier, was sticht und saugt,
den kalten Wind und Regen auch.
Des weiteren wird heißer Wind,
wenn er erscheint, gleich abgewehrt.
Es geht um Schutz und Wohlergeh'n,
für Jhāna und Vipassanā.
Klosterspende an den Orden
preisen Buddhas als die höchste.

Drum kümmre sich ein kluger Mensch,
der eig'nes Wohl im Blick behält,
um angenehme Klöster, worin
Weise dann verweilen können.

Essen, Trinken gebe ihnen,
Kleidung, Unterkünfte auch.
Die da grad' geworden sind,
beschenke man mit frohem Sinn.
Diese lehren ihn das Dhamma
zum Verbannen allen Leidens.
Hat er Dhamma ganz durchschaut,
erlangt er triebfrei hier Nibbāna.

Für Wesen jenseits der Mauer

„Er gab mir, war um mich bemüht,
war mein Verwandter, Partner, Freund."
Der Taten der Verstorbenen
gedenkend bringe Opfer dar.

Kein Weinen hilft, auch Kummer nicht.
Kein Lamentieren andrer Art
Verstorbenen von Nutzen ist,
wenn sich Verwandtschaft so benimmt.

Das hier Gegebene jedoch
ist gut im Orden investiert.
Es sei für langes Wohlergeh'n:
Gewiss kommt es bei ihnen an!

Und die Verwandten-Pflicht ist hiermit dargelegt,
das Toten-Gedenken glänzend erledigt
und auch den Mönchen wurde Kraft gespendet.
Verdienst, von euch erworben, ist keine Kleinigkeit!

Culla Maṅgalacakkavāḷa

Sabbabuddhānubhāvena sabbadhammānubhāvena sabbasaṅghānubhāvena
buddharatanaṁ dhammaratanaṁ saṅgharatanaṁ
tiṇṇaṁ ratanānaṁ ānubhāvena
caturāsītisahassadhammakkhandhānubhāvena
piṭakattay'ānubhāvena
jinasāvakānubhāvena:

Sabbe te rogā sabbe te bhayā
sabbe te antarāyā sabbe te upaddavā
sabbe te dunnimittā sabbe te avamaṅgalā vinassantu.

Āyu-vaḍḍhako dhana-vaḍḍhako
siri-vaḍḍhako yasa-vaḍḍhako
bala-vaḍḍhako vaṇṇa-vaḍḍhako
sukha-vaḍḍhako hotu sabbadā.

Dukkha-roga-bhayā verā
Sokā sattu c'upaddavā
anekā antarāyāpi
vinassantu ca tejasā.

Jaya-siddhi dhanaṁ lābhaṁ
sotthi bhāgyaṁ sukhaṁ balaṁ
siri āyu ca vaṇṇo ca
bhogaṁ vuḍḍhī ca yasavā
sata-vassā ca āyū ca
jīva-siddhī bhavantu te.

Thailand

Bhavatu sabba-maṅgalaṁ
rakkhantu sabba-devatā.
Sabba-buddhānubhāvena
sadā sotthī bhavantu te.

Bhavatu sabba-maṅgalaṁ
rakkhantu sabba-devatā.
Sabba-dhammānubhāvena
sadā sotthī bhavantu te.

Bhavatu sabba-maṅgalaṁ
rakkhantu sabba-devatā.
Sabba-saṅghānubhāvena
sadā sotthī … bhavantu te.

Sri Lanka

Das kleine Universum des Segens

Durch die Macht von allen Buddhas, allen Dhammas, allen Saṅghas,
das Juwel von Buddha, Dhamma, Saṅgha:
durch die Macht der drei Juwelen,
durch die Macht der 84.000 Dhamma-Gruppen,
durch die Macht auch der Drei Körbe,[71]
durch die Macht der Siegerschüler:

Alle Krankheit, alle Ängste,
jedes Hindernis und Unglück,
schlechte Zeichen, böse Omen sollen von dir weichen.

Dinge, die da Lebenskraft
und Reichtum, Pracht und Ehre fördern,
Kraft und Schönheit, Wohlsein, immer
sollen sie vorhanden sein.

Leiden, Krankheit, Angst und Hassen,
Kummer, Feindschaft, Missgeschicke,
all die vielen Widrigkeiten,
sei'n durch diesen Glanz beseitigt!

Sieg, Erfolg, Gewinn und Reichtum,
Heil und Segen, Glück und Stärke,
Pracht und Lebenskraft und Schönheit,
Wachstum, Ehre und Genüsse,
hundert Jahre langes Leben
voll Erfolg, dies sei für dich.

Aller Segen soll entstehen,
alle Devas soll'n dich schützen.
Durch die Macht von allen Buddhas
sei dir immer Glück zuteil.

Aller Segen soll entstehen,
alle Devas soll'n dich schützen.
Durch die Macht von allen Dhammas
sei dir immer Glück zuteil.

Aller Segen soll entstehen,
alle Devas soll'n dich schützen.
Durch die Macht von allen Saṅghas
sei dir immer Glück zuteil.

Da besitzt ein Bhikkhu Vertrauen, Sittlichkeit, Gelehrsamkeit, Großzügigkeit und Weisheit. Er denkt: „Ach möge ich doch durch eigene Verwirklichung mit höherer Geisteskraft hier und jetzt in die Gemütsbefreiung, die Befreiung durch Weisheit, die mit der Vernichtung der Triebe triebfrei ist, eintreten und darin verweilen!“

Und durch eigene Verwirklichung mit höherer Geisteskraft tritt er hier und jetzt in die Gemütsbefreiung, die Befreiung durch Weisheit, die mit der Vernichtung der Triebe triebfrei ist, ein und verweilt darin.

Majjhima Nikāya 120, Saṅkhārupapatti Sutta

Widmung & Ausrichtung

Udissanādhiṭṭhāna-gāthā

Iminā puñña-kammena, upajjhāyā guṇ'uttarā;
ācariyūpakārā ca, mātā-pitā ca ñātakā.
Suriyo candimā rājā, guṇavantā narā pi ca;
Brahma-mārā ca indā ca, loka-pālā ca devatā;
Yamo mittā manussā ca, majjhattā verikā pi ca:
Sabbe sattā sukhī hontu. Puññāni pakatāni me
sukhañca tividhaṁ dentu, khippaṁ pāpetha vo'mataṁ.

Iminā puñña-kammena, iminā uddisena ca,
khippāhaṁ sulabhe c'eva, taṇhūpādāna-chedanaṁ.
Ye santāne hīnā dhammā, yāva nibbānato mamaṁ,
nassantu sabbadā-y-eva, yattha jāto bhave bhave.
Uju-cittaṁ sati-paññā, sallekho viriyamhinā;
Mārā labhantu n'okāsaṁ, kātuñca viriyesu me.
Buddhādhipa-varo nātho, Dhammo nātho var'uttamo;
nātho Pacceka-buddho ca, Saṅgho nātho'ttaro mamaṁ.
Tesottam'ānubhāvena, Mār'okāsaṁ labhantu mā.

nachkanonisch

Kurze Widmung

Sabbe sattā sadā hontu averā sukhajīvino.
Alle Wesen mögen immer frei von Feindschaft glücklich weilen!

Kataṁ puññaphalaṁ mayhaṁ sabbe bhāgī bhavantu te.
Die Verdienste meines Tuns will ich mit allen Wesen teilen.

Thailand

Tiloka-vijaya-rāja-patti-dāna-gāthā

Yaṅkiñci kusalaṁ kammaṁ, kattabbaṁ kiriyaṁ mama,
kāyena vācā manasā, ti-dase sugataṁ kataṁ.
Ye sattā saññino atthi, ye ca sattā asaññino,
kataṁ puñña-phalaṁ mayhaṁ, sabbe bhāgī bhavantu te.
Ye taṁ kataṁ suviditaṁ, dinnaṁ puñña-phalaṁ mayā.
Ye ca tattha na jānanti, devā gantvā nivedayuṁ.
Sabbe lokamhi ye sattā, jīvant'āhāra-hetukā,
manuññaṁ bhojanaṁ sabbe, labhantu mama cetasā.

Apadāna 4

Verse der Widmung und Ausrichtung

Durch das Gute im Gefolge meiner Taten
mögen meine guten Lehrer und Berâter,
die Verwandten, ganz besonders Mutter, Vater,
Sternenlenker, gute Lênkêr aller Staaten,
Götter, Jenseitsfürsten, Plagegeister, Elfen,
Weltenschützer, gute Geister, die uns hêlfen,
Freunde, Feinde, Menschen auch, die keins von beiden,
mögen alle Wesen glücklîch sein, nicht leiden!
Meiner guten Taten Segen will ich teilen:
Mögen alle dreifach wunschlos-glücklich wêilen.
Die Verdienste meiner Übung, das Verschenken
will ich hin zu schnellem Wôhlgêlingen lenken,
zu durchtrennen das Begehren und Ergreifen.
Solang ich noch unterwegs bin bis zum Rêifen,
von Nibbāna, unterwegs noch manches Leben,
soll es alle schlechten Dingê nicht mehr geben.
Aufrecht sei mein Herz und achtsam, voll Verständnis,
energetisch, reif in Abkehr und Erkênntnis.
Allem Dunkel will ich Zutritt nicht gewähren,
und nichts Böses soll mich aûf dêm Wege stören.
Ich will mich auf Buddha und auf Dhamma stützen.
Der Paccekabuddha wird mich dabei schûtzen.
Saṅgha, Zuflucht, bester Schutz auf allen Wegen.
Keine Macht der Dunkelhêit dûrch diesen Segen!

Verse der Verdienst-Übertragung 1 (Was immer heilsam)

Was immer heilsam ich getan, an guten Wêrken hab' vollbracht,
mit Körper, Sprache, mit dem Geist, zur guten Fâhrte dreizehnfach;
Was es an Lebewesen gibt, die klarbewûsst sind oder nicht,
Verdienst und Früchte meines Tuns mit ihnen âllen teile ich.
Wer davon Kenntnis hat erlangt, bekommt von mîr die Früchte mit.
Für jene ohne Kenntnis ich um Botengâng die Devas bitt'.
Die Wesen, die in dieser Welt aufgrund von Nâhrung existier'n:
Ich wünsche, dass sie alle das, was wirklich nâhrhaft ist, probier'n.

Patti-dāna-gāthā (Yā devatā …)

Yā devatā santi vihāra-vāsinī,
thūpe ghare bodhi-ghare tahiṁ tahiṁ,
tā dhamma-dānena bhavantu pūjitā,
sotthiṁ karonte'dha vihāra-maṇḍale.

Therā ca majjhā navakā ca bhikkhavo,
sārāmikā dāna-patī upāsakā,
gāmā ca desā nigamā ca issarā,
sappāṇa-bhūtā sukhitā bhavantu te.

Jalābu-jā, ye pi ca aṇḍa-sambhavā,
saṁseda-jātā atha-v-opapātikā,
niyyānikaṁ dhamma-varaṁ paṭicca te,
sabbe pi dukkhassa karontu saṅkhayaṁ.

Ṭhātu ciraṁ sataṁ dhammo,
dhamma-dharā ca puggalā,
saṅgho hotu samaggo va
atthāya ca hitāya ca.

Amhe rakkhatu saddhammo,
sabbe pi dhamma-cārino.
Vuḍḍhiṁ sampāpuṇeyyāma
dhamme ariyappavedite.

Thailand

Patti-dāna-gāthā (Puññass'idāni …)

Puññass'idāni katassa, yān'aññāni katāni me,
tesañ-ca bhāgino hontu sattānantāppamāṇakā.

Ye piyā guṇavantā ca, mayhaṁ mātā-pitā-dayo.
Diṭṭhā me cāpyadiṭṭhā vā, aññe majjhatta-verino:

Sattā tiṭṭhanti lokasmiṁ, te-bhummā catu-yonikā,
pañc'eka-catu-vokārā, saṁsarantā bhavābhave.

Ñātaṁ ye patti-dānaṁ me, anumodantu te sayaṁ.
Ye c'imaṁ nappajānanti, devā tesaṁ nivedayuṁ.

Mayā dinnāna-puññānaṁ, anumodana-hetunā,
Sabbe sattā sadā hontu averā sukhajīvino.

Khemappadañ-ca pappontu, tesāsā sijjhataṁ subhā.

Thailand

Verse der Verdienst-Übertragung 2 (Devas bewohnen …)

Devas bewohnen unser Kloster hier und da,
drüben beim Hügel, in der Dhammahalle gar.
Dhamma als Gabe, damit werden sie geehrt.
Mögen sie segnen, was zum Klosterkreis gehört.

Frisch Ordinierte, Mönche, die man Theras nennt,
Helfer und Spender, wer zur Lehre sich bekennt,
Dörfer und Städte, die Regierung obendrein,
Wesen, die atmen, mögen alle glücklich sein.

Ob schoßgeboren, ob geschlüpft aus einem Ei,
spontan entstanden und aus feuchtem Plasmabrei:
Dhamma als Führung, damit sei für sie bedingt,
dass jedes Wesen all sein Leiden bald bezwingt.

Das echte Dhamma lebe lang
und jeder Mensch, der es bewahrt.
In Eintracht soll der Orden blüh'n,
so dass sich Segen offenbart.

Die gute Lehre schütze uns
und jeden, der sich hält daran.
Und wachsen mögen wir in dem,
was uns die Edlen kundgetan.

Verse der Verdienst-Übertragung 3 (An Verdiensten …)

An Verdiensten, hier erwôrben, allem, was von mir getan,
biet' ich unermesslich viêlen Wesen têilzuhaben an.

Den mir werten Tugendhâften, Eltern, die von mir geliebt,
was es, unsichtbar und sîchtbar, Mittlerê und Feinde gibt.

In drei Sphären, auf vier Arten, treten Wesen in die Welt.
Immer weiter geht die Rêise, Daseinsfôrmen ungezählt.

Übertragung der Verdiênste freue den, der davon weiß.
Jenen, die davon nicht wissen, geben ês die Devas preis.

Das Geschenk meiner Verdiênste Grund zur Freude sei, und dass
alle Wesen frei von Fêindschaft glücklich wêilen, ohne Hass.

Mögen sie den Weg zum Friêden finden ûnd erfolgreich geh'n.

Nicht Sandelduft, Tagara, nicht Jasmin –
kein Blütenduft geht je dem Wind entgegen.
Jedoch der wahre Duft des guten Menschen
dringt überall, dem Wind entgegen hin.

Dhammapada 54

Zuflucht & Ethik

Die fünf Ethikregeln

*Nach drei Verbeugungen (siehe **Vandanā**) rezitieren die Laien, mit den Händen in **añjali** (zusammengelegt), unisono folgende Bitte:*

Mayaṁ bhante, ti-saraṇena saha, pañca sīlāni yācāma.[a]
Dutiyampi mayaṁ bhante, ti-saraṇena saha, pañca sīlāni yācāma.
Tatiyampi mayaṁ bhante, ti-saraṇena saha, pañca sīlāni yācāma.
(Ehrwürdiger Herr, wir bitten um die dreifache Zuflucht und die fünf Ethikregeln. Zum zweiten Mal … Zum dritten Mal …)

Bhikkhu:
Namo tassa … *(3x)*

Die Laien wiederholen dreimal:
Namo tassa …

Das Um-Zuflucht-Gehen wird erst Zeile für Zeile vom Bhikkhu vorgesprochen, dann von den Laien wiederholt:

Buddhaṁ saraṇaṁ gacchāmi.
Dhammaṁ saraṇaṁ gacchāmi.
Saṅghaṁ saraṇaṁ gacchāmi.
Dutiyampi Buddhaṁ saraṇaṁ gacchāmi.
Dutiyampi Dhammaṁ saraṇaṁ gacchāmi.
Dutiyampi Saṅghaṁ saraṇaṁ gacchāmi.
Tatiyampi Buddhaṁ saraṇaṁ gacchāmi.
Tatiyampi Dhammaṁ saraṇaṁ gacchāmi.
Tatiyampi Saṅghaṁ saraṇaṁ gacchāmi.
(Ich gehe zu Buddha/Dhamma/Saṅgha um Zuflucht. Zum zweiten Mal … Zum dritten Mal …)

Bhikkhu:
Ti-saraṇa-gamanaṁ niṭṭhitaṁ.
(Das dreifache Um-Zuflucht-Gehen ist abgeschlossen.)

Laien:
Āma bhante.
(Ja, Ehrwürdiger Herr.)

---

a *Eine einzelne Person (auch als Sprecher einer Gruppe) sagt statt* Mayhaṁ … yācāma *(wir bitten …)* –> Ahaṁ … yācāmi *(ich bitte …).*

Die Ethikregeln werden erst Zeile für Zeile vom Bhikkhu vorgesprochen, dann von den Laien wiederholt:

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
(Ich will mich darin üben zu verzichten auf:
- das Töten von Lebewesen
- Nehmen von Nicht-Gegebenem
- sexuelles Fehlverhalten
- falsche Rede
- berauschende Getränke und Drogen, die zu Nachlässigkeit führen.)

Dann chantet der Bhikkhu:
Imāni pañca sikkhāpadāni
sīlena sugatiṁ yanti,
sīlena bhogasampadā,
sīlena nibbutiṁ yanti,
tasmā sīlaṁ visodhaye.
(Diese fünf Übungsregeln
bringen einen durch Ethik auf gute Fährte,
bringen einen durch Ethik zum Wohlstand,
bringen einen durch Ethik zur Befreiung.
Deshalb möge die Ethik geläutert werden.)

Die Laien antworten mit:
Sādhu!
(Gut! Prima!)

… und verbeugen sich zum Abschluss.

Die acht Ethikregeln

*Nach drei Verbeugungen (siehe **Vandanā**) rezitieren die Laien, mit den Händen in **añjali** (zusammengelegt), unisono folgende Bitte:*

Mayaṁ bhante, ti-saraṇena saha, aṭṭha sīlāni yācāma.[a]
Dutiyampi mayaṁ bhante, ti-saraṇena saha, aṭṭha sīlāni yācāma.
Tatiyampi mayaṁ bhante, ti-saraṇena saha, aṭṭha sīlāni yācāma.
(Das bedeutet: Ehrwürdiger Herr, wir bitten um die dreifache Zuflucht und die acht Ethikregeln. Zum zweiten Mal … Zum dritten Mal …)

Bhikkhu:
Namo tassa … *(3x)*

Die Laien wiederholen dreimal:
Namo tassa …

Das Um-Zuflucht-Gehen wird erst Zeile für Zeile vom Bhikkhu vorgesprochen, dann von den Laien wiederholt:

Buddhaṁ saraṇaṁ gacchāmi.
Dhammaṁ saraṇaṁ gacchāmi.
Saṅghaṁ saraṇaṁ gacchāmi.
Dutiyampi Buddhaṁ saraṇaṁ gacchāmi.
Dutiyampi Dhammaṁ saraṇaṁ gacchāmi.
Dutiyampi Saṅghaṁ saraṇaṁ gacchāmi.
Tatiyampi Buddhaṁ saraṇaṁ gacchāmi.
Tatiyampi Dhammaṁ saraṇaṁ gacchāmi.
Tatiyampi Saṅghaṁ saraṇaṁ gacchāmi.
(Das bedeutet: Ich gehe zu Buddha/Dhamma/Saṅgha um Zuflucht. Zum zweiten Mal … Zum dritten Mal …)

Bhikkhu:
Ti-saraṇa-gamanaṁ niṭṭhitaṁ.
(Das dreifache Um-Zuflucht-Gehen ist abgeschlossen.)

Laien:
Āma bhante.
(Ja, Ehrwürdiger Herr.)

---

a *Eine einzelne Person (auch als Sprecher einer Gruppe) sagt statt* Mayhaṁ … yācāma *(wir bitten …)* –> Ahaṁ … yācāmi *(ich bitte …).*

Die Ethikregeln werden erst Zeile für Zeile vom Bhikkhu vorgesprochen, dann von den Laien wiederholt:

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
Vikāla-bhojanā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
Nacca-gīta vādita visūka-dassanā, mālā-gandha vilepana dhāraṇa maṇḍana vibhūsanaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.
Uccā-sayana mahā-sayanā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.

(Ich will mich darin üben zu verzichten auf:

- das Töten von Lebewesen
- Nehmen von Nicht-Gegebenem
- sexuelle Aktivität jeder Art
- falsche Rede
- berauschende Getränke und Drogen, die zu Nachlässigkeit führen.
- Essen zur falschen Zeit
- Tanzen, Singen, Musik, Ablenkung, Vorführungen, Schmuck, Parfüm & Kosmetik
- hohe und luxuriöse Betten.)

Bhikkhu:
Imāni aṭṭha sikkhāpadāni samādiyāmi.

Die Laien wiederholen das drei Mal.
(Ich will mich in diesen acht Ethikregeln üben.)

Dann chantet der Bhikkhu:

Imāni aṭṭha sikkhāpadāni
sīlena sugatiṁ yanti,
sīlena bhogasampadā,
sīlena nibbutiṁ yanti,
tasmā sīlaṁ visodhaye.

(Diese acht Übungsregeln bringen einen durch Ethik auf gute Fährte, bringen einen durch Ethik zum Wohlstand, bringen einen durch Ethik zur Befreiung. Deshalb möge die Ethik geläutert werden.)

Die Laien antworten mit:

Sādhu!
(Gut! Prima!)
… und verbeugen sich zum Abschluss.

Gib die Stoffspende der Saṅgha, Gotamī. Wenn du die Spende der Saṅgha gibst, wird sie sowohl mir als auch der Saṅgha dargebracht sein. …

Ich sage, unter keinen Umständen bringt ein Geschenk, das einer Person individuell gemacht wird, jemals größere Frucht als eine Spende an die Saṅgha.

Majjhima Nikāya 142, Dakkhiṇāvibhaṅga Sutta

Texte der Begegnung

Saṅghadāna

Allgemeine Spende

(Nach gemeinsamer Verbeugung und Namo *der Laiengruppe spricht einer für die Gruppe; es kann auch phrasenweise von der Gruppe wiederholt werden.)*

Imāni mayaṁ bhante saṅghadānāni bhikkhusaṅghassa onojayāma.
Sādhu no bhante bhikkhusaṅgho imāni saṅghadānāni paṭiggaṇhatu, amhākaṁ dīgharattaṁ hitāya sukhāya.[72]

Gerne kann anschließend auch auf Deutsch angekündigt werden:

Ehrwürdiger Herr, wir spenden dieses Saṅghadāna dem Bhikkhu-Orden. Es wäre gut, Ehrwürdiger Herr, wenn der Bhikkhu-Orden dieses Saṅghadāna annehmen würde, zu unserem lange währenden Wohlergehen und Glück.

Die Bhikkhus nehmen an mit:
Sādhu!

Manchmal wird von einem Bhikkhu der Ordensgemeinschaft formell auf Pāli angekündigt, dass der erste Anteil der Spende dem Ordensältesten zukommt, der Rest den anderen Bhikkhus (und ggf. Sāmaṇeras – und Laien, wenn es um den Rest der Mahlzeit geht). Das Saṅghadāna ist aber auch ohne diese Ankündigung (apalokana) gültig. Eine von mehreren möglichen Varianten:

Yagghe bhante saṅgho jānātu: Ayaṁ paṭhama-bhāgo therassa pāpuṇāti.
Avasesā bhāgā avasesānaṁ bhikkhūnañca (sāmaṇerānañca gahaṭṭhānañca) pāpuṇantu. Yathā-sukhaṁ paribhuñjantu.

Essenspende

Imāni mayaṁ bhante bhattāni saparivarāni bhikkhusaṅghassa onojayāma. Sādhu no bhante bhikkhusaṅgho imāni bhattāni saparivarāni paṭiggaṇhatu, amhākaṁ dīgharattaṁ hitāya sukhāya.

Ehrwürdiger Herr, wir spenden dieses Essen mit begleitenden Gaben dem Bhikkhu-Orden. Es wäre gut, Ehrwürdiger Herr, wenn der Bhikkhu-Orden dieses Essen mit begleitenden Gaben annehmen würde, zu unserem lange währenden Wohlergehen und Glück.

Spende einer Unterkunft

Imaṁ mayaṁ bhante, senāsanaṁ, āgata-anāgatassa cātuddisassa, bhikkhusaṅghassa oṇojayāma. Sādhu no bhante bhikkhu-saṅgho, imaṁ senāsanaṁ paṭiggaṇhātu, amhākaṁ dīgha-rattaṁ hitāya sukhāya.

Wir spenden diese Unterkunft an die anwesende und künftige Ordensgemeinschaft der Bhikkhus der vier Himmelsrichtungen. Möge die Ordensgemeinschaft der Bhikkhus diese Unterkunft annehmen, zu unserem Wohlergehen und Glück auf lange Zeit.

Spende von Paṁsukūlastoff (in Gegenwart der Mönche)

Imāni mayaṁ bhante saṅghadānāni bhikkhusaṅghassa oṇojayāma.
Bhikkhusaṅghaṁ nimantema
imāni paṁsukūlacīvarāni assāmikāni paccavekkhituṁ.
Sādhu no bhante bhikkhusaṅgho,
imāni saṅghadānāni sa-nimantanāni paṭiggaṇhātu,
amhākaṁ dīgharattaṁ hitāya sukhāya.

อิมานิ มะยัง ภันเต สังฆะทานานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ.
ภิกขุสังฆัง นิมันเตมะ อิมานิ ปังสุกูละจีวะรานิ อัสสามิกานิ ปัจจะเวกขิตุง.
สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ สังฆะทานานิ สะนิมันตะนานิ ปะฏิคคัณหาตุ,
อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ซึ่งสังฆทานทั้งหลายเหล่านี้
แด่พระภิกษุสงฆ์ พร้อมกันนี้ขอนิมนต์ท่าน พิจารณาผ้าบังสุกุลจีวร
ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ซึ่งสังฆทานทั้งหลายเหล่านี้ พร้อมคำนิมนต์เชิญ
เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนานเทอญ.

Ehrwürdige Herren, wir spenden diese Gaben der Ordensgemeinschaft.
Und wir laden die Ordensgemeinschaft ein,
diese weggeworfenen Stoffstücke ohne Eigentümer zu kontemplieren.
Es wäre gut, wenn die Ordensgemeinschaft diese Gaben
und diese Einladung annehmen würde,
zu unserem Wohlergehen und Glück auf lange Zeit.

Venerable Sirs, we offer these gifts to the community of bhikkhus.
And we invite the community of bhikkhus
to contemplate these cast-away ownerless pieces of cloth.
It would be good, if the community of bhikkhus would accept these gifts
and this invitation for our longlasting benefit and happiness.

Saṅghadāna und Einladung, Paṁsukūlastoff zu suchen

Imāni mayaṁ bhante saṅghadānāni bhikkhusaṅghassa oṇojayāma.
Bhikkhusaṅghaṁ nimantema, imaṁ araññaṁ pavisituṁ.
Imasmiṁ araññeva, paṁsukūlacīvarāni assāmikāni,
āyasmantānaṁ pāpuṇeyyuṁ.
Sādhu no bhante bhikkhusaṅgho,
imāni saṅghadānāni sa-nimantanāni paṭiggaṇhātu,
amhākaṁ dīgharattaṁ hitāya sukhāya.[73]

(Pāli in Thaischrift:)

อิมานิ มะยัง ภันเต สังฆะทานานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ.
ภิกขุสังฆัง นิมันเตมะ อิมัง อะรัญญัง ปะวิสิตุง.
อิมัส์มิง อะรัญเญวะ ปังสุกูละจีวะรานิ อัสสามิกานิ อายัส์มันตานัง ปาปุเณยยุง.
สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ สังฆะทานานิ สะนิมันตะนานิ ปะฏิคคัณหาตุ
อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

(das bedeutet auf Thai:)

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ซึ่งสังฆทานทั้งหลายเหล่านี้
แด่พระภิกษุสงฆ์ พร้อมกันนี้ขอนิมนต์ท่านไปยังป่า เพื่อเที่ยวหาผ้าบังสุกุลจีวร
อันจะพึงเหมาะสมแก่พระคุณเจ้า
ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ซึ่งสังฆทานทั้งหลายเหล่านี้ พร้อมคำนิมนต์เชิญ
เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนานเทอญ.

(das bedeutet auf Deutsch:)

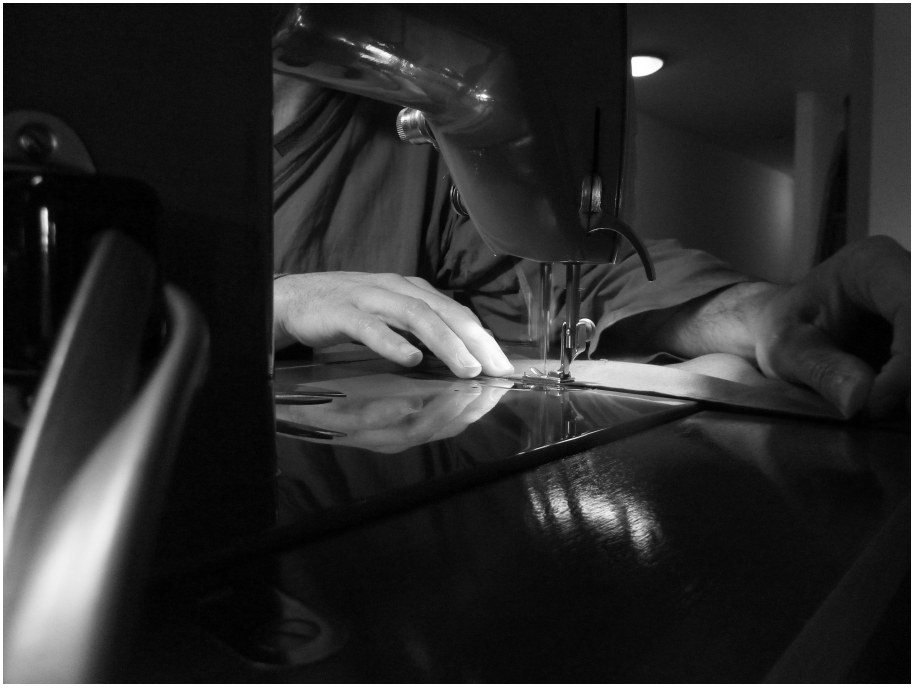
Ehrwürdige Herren, wir spenden diese Gaben der Ordensgemeinschaft.
Wir laden die Ordensgemeinschaft ein, diesen Wald zu betreten.
In eben diesem Wald könnten weggeworfene Stoffstücke ohne Eigentümer den Ehrwürdigen zukommen.
Es wäre gut, wenn die Ordensgemeinschaft diese Gaben und diese Einladung annehmen würde, zu unserem Wohlergehen und Glück auf lange Zeit.

(that means in English:)

Venerable Sirs, we offer these gifts to the community of bhikkhus.

We invite the community of bhikkhus to enter this forest.
In just this forest cast-away ownerless pieces of cloth might accrue to the Venerable Ones.

It would be good, if the community of bhikkhus would accept these gifts and this invitation for our longlasting benefit and happiness.



Kaṭhina

Stoffspende durch die Laien:

Die Laien überreichen den Stoff und rezitieren:

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa (3 mal).

Imaṁ bhante sapparivāraṁ kaṭhina-dussaṁ saṅghassa oṇojayāma.
Sādhu no bhante saṅgho, imaṁ sapparivāraṁ kaṭhina-dussaṁ paṭiggaṇhātu,
paṭiggahetvā ca iminā dussena kaṭhinaṁ attharatu,
amhākaṁ dīgha-rattaṁ hitāya sukhāya.

(Pāli in Thai Schrift:)

(ว่า นะโม ๓ หน)

อิมัง ภันเต สะปะริวารัง กะฐินะทุสสัง สังฆัสสะ โอโณชะยามะ.

สาธุ โน ภันเต สังโฆ อิมัง สะปะริวารัง กะฐินะทุสสัง ปะฏิคคัณหาตุ,

ปะฏิคคะเหต์วา จะ, อิมินา ทุสเสนะ กะฐินัง อตถะระตุ,

อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

(Übersetzungen:)

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายถวายผ้ากะฐิน กับทั้งบริวารนี้ แด่พระสงฆ์.

ขอพระสงฆ์ จงรับผ้ากะฐิน กับทั้งบริวารนี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย, ก็แลครั้นรับแล้ว

จงกรานกะฐินด้วยผ้านี้ เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ.

Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten (3 mal).

Ehrwürdige Herren, wir spenden diesen Kaṭhina-Stoff samt Zubehör der Ordensgemeinschaft. Es wäre gut, wenn die Ordensgemeinschaft diesen Kaṭhina-Stoff samt Zubehör annehmen und nach dem Annehmen damit das Kaṭhina ausbreiten würde, zu unserem Wohlergehen und Glück auf lange Zeit.

Hommage to the Blessed, Noble and Perfectly Awakened One (three times)

Venerable Sirs, we present this kathina-cloth, together with its accompanying articles, to the Sangha. May the Sangha accept this kathina-cloth, together with its accompanying articles, and having accepted it, spread the kathina with this cloth for our long-term welfare and happiness.

Formale Bitten

Bitte um Parittachanten

Vipatti-paṭibāhāya sabba-sampatti-siddhiyā,
sabba-dukkha-vināsāya, parittaṁ brūtha maṅgalaṁ.

Vipatti-paṭibāhāya sabba-sampatti-siddhiyā,
sabba-bhaya-vināsāya, parittaṁ brūtha maṅgalaṁ.

Vipatti-paṭibāhāya sabba-sampatti-siddhiyā,
sabba-roga-vināsāya, parittaṁ brūtha maṅgalaṁ.

Unglückfälle abzuwenden, alles Gute zu erlangen,
alles Leiden zu vertreiben, bitte chantet Schutz und Segen.

Unglückfälle abzuwenden, alles Gute zu erlangen,
alles Bangen zu vertreiben, bitte chantet Schutz und Segen.

Unglückfälle abzuwenden, alles Gute zu erlangen,
alle Krankheit zu vertreiben, bitte chantet Schutz und Segen.

Bitte um einen Dhammavortrag

Brahmā ca lokādhipatī sahampatī,
Kat'añjalī anadhivaraṁ ayācatha:
Santīdha sattāpparajjakkha-jātikā,
Desetu dhammaṁ anukamp'imaṁ pajaṁ.

Der Brahma Sahampatī, Herr der Welt,
bat mit zusammengelegten Händen:
„Es gibt da Wesen mit wenig Staub auf den Augen.
Bitte, aus Mitgefühl lehre er diese Leute das Dhamma."

Bitte um Vergebung

Zu bestimmten Anlässen (Antritt der Regenklausur, vor längeren Reisen oder aus aktuellem Anlass) bitten Bhikkhus und ihre Lehrer oder Saṅghatheras sich gegenseitig um Vergebung für alles Fehlverhalten. Laien können das genauso tun, wenn sie wollen.

Die Bhikkhus oder Laien verbeugen sich dreimal, knien mit Händen in Añjali, der Leiter nimmt ein Tablett mit Gaben in die Hand und alle chanten dann unisono:

Namo tassa … (3x)
Ācariye[a] pamādena, dvārattayena kataṁ,
sabbam aparādhaṁ khamatu no[b] bhante. (3x)
(Ehrwürdiger Herr, er vergebe uns alles Fehlverhalten dem Lehrer gegenüber, das wir aus Nachlässigkeit durch die dreifache Handlungspforte begangen haben.)

Anschließend wird das Tablett übergeben und die Hände in Añjali gehalten.
Der Lehrer oder Thera:

Ahaṁ khamāmi, tumhehi[c] pi me khamitabbaṁ.
(*Ich vergebe euch. Ihr solltet mir auch vergeben.)*

Die Bhikkhus oder Laien:

Khamāma[d] bhante.
(Wir vergeben dir, Ehrwürdiger Herr.)

Die Bhikkhus oder Laien neigen den Kopf, während der Thera einen Segen spricht, z.B.:

Natthi me saraṇaṁ aññaṁ …

oder

Evaṁ hotu, evaṁ hotu. Yo ca pubbe pamajjitvā …

Die Bhikkhus oder Laien antworten darauf mit:
Sādhu!

und verbeugen sich dreimal.

---

a *Einem Bhikkhu mit weniger als 10 vassa gegenüber:* Ācariye –> Āyasmante; *einem langjährigen Bhikkhu gegenüber:* Ācariye –>There *oder* Mahāthere
b *Wenn nur eine Person um Vergebung bittet:* no –> me;
c *Wenn nur eine Person um Vergebung bittet:* tumhehi pi –> tayā pi
d *Wenn nur eine Person um Vergebung bittet:* Khamāma –> Khamāmi

Bitte um Regen (an die Devas)

Subhūto ca mahāthero,
Mahākāyo mahodaro,
Nīlavaṇṇo mahātejo:
Pavassantu valāhakā.

Abhitthana yaṁ pajunna;
Nidhiṁ kākassa nāsāya.
Kākaṁ sokāya randhehi.
Macche sokā pamocaya.

Jātaka 330

Subhūto ca mahāthero,
Mahākāyo mahodaro,
Nīlavaṇṇo mahātejo:
Pavassantu valāhakā.

Channā me kuṭikā sukhā nivātā.
Vassa deva yathā-sukhaṁ.
Cittaṁ me susamāhitaṁ vimuttaṁ.
ātāpī viharāmi. Vassa devā'ti.

Theragāthā 1. 1

Herangereift und stattlich auch,
Mit großer Fülle, dickem Bauch,
Schwarzblau und voller Energie:
Die Wolken, regnen mögen sie.

Lass donnern, Pajunna, dein Fass;
Zum Nachteil es der Krähe sei.
Von Kummer sie bezwingen lass.
Die Fische mach von Kummer frei.

Herangereift und stattlich auch,
Mit großer Fülle, dickem Bauch,
Schwarzblau und voller Energie:
Die Wolken, regnen mögen sie.

Wetterschutz ist das Wohl in meiner Hütte.
Regne, Wolke, wie es dir zu Pass!
Wohl befreit ruht mein Herz in seiner Mitte.
Regne, Wolke! Eifrig bin ich ohne Unterlass.

Was auch gesehen wird, gehört oder empfunden,
worauf auch immer man erpicht:
Den andern ist es Wahrheit oder Trug.
Inmitten jener, die sich selbst genug,
So-Seiend, würde ich es nicht
als Wahrheit oder Trug bekunden.
Und jenen Stachel sah ich wohl voraus,
an dem die Menge hängenbleibt, sich sticht:
„Ich weiß Bescheid, ich kenn' mich aus!"
Für So-Gegangene gibt's solches Hängen nicht.

Aṅguttara Nikāya 4. 24, Kāḷakārāma Sutta

Angehangen

Hintergründe

Offerieren der Einladung, Paṁsukūlastoff zu suchen

Als der Buddha vor ca. 2500 Jahren den Bhikkhu-Orden etablierte, erlaubte er den Mönchen anfangs nicht, Roben oder Robenstoff von den Laienunterstützern anzunehmen. Die Bhikkhus mussten sich mit weggeworfenen, herrenlosen Stoffstücken begnügen, die sie im Wald, in Stadt und Dorf und vor allem auf den Leichenfeldern fanden. Diese Art von Stoff nennt man paṁsukūla-Stoff – „paṁsukūla" ist das Pāli-Wort für „Abfall". Die Mönche mussten daraus ihre Roben nähen!

Später erlaubte der Buddha, Roben und Robenstoff anzunehmen. Aber ein neu ordinierter Mönch wird bei der ersten Belehrung nach seiner Ordination auch heute noch darauf hingewiesen, dass eigentlich das Fetzengewand oder die Paṁsukūlarobe eine der „vier Stützen" des Mönches darstellt, und dass die von Hausleuten gespendete oder aus neuem Stoff hergestellte Robe ein zulässiges Extra ist.

Auch gab es damals Mönche, die weiterhin nur eigentümerlosen Stoff verwenden wollten, um Genügsamkeit zu praktizieren. Aber die Laien wollten gerade diese vorbildlichen und inspirierenden Mönche mit Robenstoff unterstützen. Was also tun?

Man kam auf den Trick, eine Stoffspende im Wald „wegzuwerfen", dort, wo der beabsichtigte Empfänger sie finden würde. Sie hängten Stoff in die Bäume, z.B. vor der Hütte des Ehrwürdigen, auf dem Weg zur Almosenrunde, neben dem Pfad für die Gehmeditation usw.

So entstand die Praxis der „Phā Pā"-Zeremonie, das Aufhängen von „weggeworfenem" Waldstoff (auf Thai: Phā Pā). Diese Praxis gibt es schon sehr lange und sie wurde auch von den Unterstützern von Luang Pū Man Bhūridatto ausgeübt.

In Thailand ist nach und nach eine andere Sitte daraus geworden: Statt Stoff „wegzuwerfen", diesen zu offerieren (oder gar ein Bäumchen mit Geldscheinen daran!). Aber wie kann man etwas schenken, das weggeworfen ist und keinen Eigentümer hat? Ein Widerspruch!

In manchen westlichen Klöstern wurde aber die ursprüngliche Praxis wiederbelebt, in alter Tradition nach dem Offerieren einer allgemeinen Spende an die Ordensgemeinschaft, die Mönche einzuladen, im Wald nach „weggeworfenem" Robenstoff Ausschau zu halten – nach dem Motto „Gutes tun und Spaß dabei".

Kaṭhina

Das Kaṭhina-Fest ist im Jahresrhythmus der buddhistischen Mönche der Auftakt zur sogenannten Robensaison, der Zeit, in der den Mönchen Robenstoff gespendet wird und in der die Mönche Roben anfertigen.

Die Tradition des Spendens von Robenstoff oder fertig genähten Roben geht sehr weit zurück, denn schon vor Zeiten des Buddha war es in Indien üblich, an herumziehende Asketen und Almosenempfänger Bekleidungsstoffe zu offerieren. Dies war weit verbreiteter Ausdruck eines Respekts gegenüber Menschen, die ihr Leben ganz in den Dienst der Wahrheit oder der Suche nach dem Göttlichen stellten.

Der Buddha gestattete anfangs nicht, dass Robenstoffe von Laien an die Mönche gegeben wurden, und die Bhikkhus mussten sich mit dem begnügen, was sie an Leichentüchern auf den Bestattungsorten fanden, oder mit sonstigem gefundenem Stoff, von dem sie annehmen konnten, dass er von anderen Menschen nicht mehr benötigt wurde.

Auf Anfrage der Laienanhänger erlaubte der Buddha dann aber bald, dass sie dem Orden Robenstoffe überreichen konnten; nicht, weil die Mönche mit guten Robenstoffen versorgt sein sollten, sondern wegen der Verdienste, die sich der Spender durch diese Gabe erwarb.

Ursprung

Der Kanon überliefert uns folgende Geschichte über die Entstehung der Robensaison: Zu einer Zeit weilte der Erhabene in Sāvatthī im Jetahain, Anāthapiṇḍikas Kloster. Während dieser Zeit war eine Gruppe von etwa 30 Mönchen unterwegs aus der Stadt Pāva, um dem Erhabenen ihren Respekt zu erweisen und mit ihm die Vassa-Klausur (Regenzeit) zu verbringen. Als aber der Tag zum Eintritt in die Regenzeit kam, hatten sie gerade erst die Stadt Saketa erreicht; so mussten sie dort die Regenklausur (dreimonatige Rückzugszeit) antreten, obwohl sie nur etwa 100 km von Sāvatthī entfernt waren.

Zum Ende der Regenklausur war ihr Wunsch, den Erhabenen zu sehen, umso stärker, und obwohl der Monsunregen die Straßen noch immer kaum passierbar machte, begaben sich die Mönche auf den Weg nach Sāvatthī, um endlich dem Erhabenen ihren Respekt erweisen zu können. Völlig durchnässt erreichten sie den Jetahain in Sāvatthī.

Als der Buddha von ihrem misslungenen Versuch, Vassa mit ihm zu verbringen, sowie von ihrer beschwerlichen Reise erfuhr, inspirierte er die Mönche mit einem Dhamma-Vortrag und machte diese Gelegenheit zum Anlass, die so genannte Robensaison sowie die Kaṭhina-Zeremonie zu etablieren.

Stoffe verschiedenster Art können zwar das ganze Jahr überreicht werden, aber zur Zeit der Robensaison und der Kaṭhina-Feier kommt eine besondere Bedeutung hinzu, die sich hauptsächlich aus dem Lebensrhythmus der Bhikkhus ergibt. In alten Zeiten führten die Bhikkhus ein vorwiegend nomadisches Leben, ganz dem Beispiel des Erwachten selbst folgend. Nur während der drei Monate der Regenklausur waren sie an einem festen Ort quasi kaserniert, da das Umherziehen beschwerlich war und das Verweilen unter offenem Himmel so gut wie unmöglich. Deshalb war das Reisen während dieser Zeit nur aus triftigen Gründen zulässig und die Bhikkhus hatten insofern mehr Möglichkeiten als sonst, sich intensiv der Praxis hinzugeben.

Die Regenzeitklausur wird auch heute noch eingehalten, obwohl sich die äußeren Umstände sehr wohl geändert haben. Damals wie heute jedoch gibt es für die in unmittelbarer Nähe der Klöster oder Mönchsbehausungen lebenden Laien während der „Regenzeit" die Möglichkeit, näher mit den Mönchen in Kontakt zu kommen, sich über Dhamma auszutauschen und Dhamma-Vorträge zu hören.

Gegen Ende der Regenzeit aber ist jeder Mönch wieder „frei" und kann entweder seine Wanderungen wieder aufnehmen oder in ein anderes Kloster umziehen. Somit ist das Ende der Regenzeit gut geeignet (und hier in Europa gilt im Besonderen: Bevor der Winter kommt!), die Saṅgha nicht nur mit Stoffen, sondern auch mit anderen Bedarfsartikeln zu versehen, ehe jeder wieder seiner Wege geht.

Kaṭhina-Feier

Der Auftakt der Saison des Robennähens ist das sogenannte „Ausbreiten des Kaṭhina". Kaṭhina war ursprünglich ein Holzrahmen, auf dem die Mönche Stücke von Robenstoff aufspannten, um sie dann per Hand zusammen zu nähen. Dies war nötig, weil große Stücke Stoff oft nicht erhältlich waren und weil so mehrere Mönche gleichzeitig an einer Robe nähen konnten. Der Kaṭhina-Rahmen gab den Stoffstücken Stabilität, so dass sie nicht verrutschten und die Robe nicht aus der Form geriet.

Heutzutage haben wir Nähmaschinen, man könnte den Auftakt der Robensaison also auch das „Aufklappen der Nähmaschine" nennen, aber wir behalten die traditionelle Bezeichnung bei und sprechen vom „Ausbreiten des Kaṭhina".

Die Kaṭhina-Feier darf nur von den Freunden und Unterstützern des Klosters initiiert werden, ohne jede Einflussnahme der Saṅgha, z.B. ob und wieviel und welcher Stoff gespendet wird. In den Waldklöstern Thailands ist es üblich, weißen Stoff zu übergeben, der dann natürlich auch gefärbt und getrocknet werden muss, aber auch vorgefärbter Stoff ist zulässig.

Die Feier darf nur in diesem einen Monat nach Ende der Regenklausur abgehalten werden. Außerdem gilt als Bedingung, dass mindestens fünf

Bhikkhus an der Kaṭhina-Zeremonie teilnehmen. Für die Zeit des Robenempfangens und des Robennähens hat der Buddha aus praktischen Gründen ein paar Ordensregeln außer Kraft gesetzt, die das Drumherum erleichtern. Diese sogenannten Vassa-Privilegien gelten einen Monat, aber wenn ein Kaṭhina formell ausgebreitet wurde, gelten sie vier Monate und heißen Kaṭhina-Privilegien. Der Kaṭhina-Tag ist auch ein guter Anlass für die Mönche, in Harmonie zusammen zu arbeiten und vorhandene Nähkünste untereinander auszutauschen.

In Thailand und den übrigen Theravāda-Ländern sind die Menschen sehr froh, wenn sie wenigstens einmal im Leben die Initiative zu diesem Anlass ergreifen können, denn es gilt als sehr verdienstvoll, die Saṅgha in dieser besonderen Form zu unterstützen; und die Freude ist in jenen Ländern zu dieser Zeit sehr deutlich spürbar. Der Buddha ging so weit zu sagen, dass die Unterstützung der Saṅgha höheren Verdienst bringt als Gaben an ihn selbst.

Kaṭhina-Robe

Zu der Zeremonie wird ein Stück Stoff übergeben, das groß genug sein muss, um damit eine Robe zu nähen. Nachdem der Robenstoff überreicht worden ist, wird einer der entgegennehmenden Bhikkhus die Saṅgha auffordern, sich auf einen geeigneten Bhikkhu zu einigen, der den Stoff erhalten, eine Robe damit herstellen und das Kaṭhina „ausbreiten“ soll.

Der Buddha hatte recht hohe Anforderungen an diesen Mönch gestellt, der dafür qualifiziert ist. Diese Anforderungen werden erwähnt, ein Bhikkhu wird vorgeschlagen, seine herausragenden Qualitäten werden genannt, und den anwesenden Mönchen wird die Möglichkeit gegeben, Einspruch zu erheben, und zwar unmittelbar im Verlauf der Zeremonie. Die Bestimmung des Empfängers der Kaṭhina-Robe ist also ein demokratischer, einstimmiger Beschluss. Die Mönche geben ihren Segen und dann gehen meistens zwei Bhikkhus gleich los, um den Stoff zu vermessen und zurecht zu schneiden.

Messen, Schneiden, Nähen, Färben – dies alles muss zügig passieren, denn nach dem Vinaya muss die Robe vor dem nächsten Tagesanbruch fertiggestellt und das Kaṭhina damit ausgebreitet sein, damit die Kaṭhina-Privilegien in Kraft treten können. Es ist üblich, dass sich die gesamte Saṅgha auf irgendeine Weise an der Arbeit beteiligt.

Glossar

Wenn nicht anders erwähnt, stammen die Einträge aus der Pālisprache.

abhidhamma piṭaka	Korb der Scholastik, der dritte Teil des Pālikanons
adhiṭṭhāna	Entschlossenheit, Entschluss, Widmung
akāliko	zeitlos (strukturell statt prozesshaft)
anattā	Nicht-Selbst, Eigentümerlosigkeit
anicca	unbeständig
añjali	Geste des Respekts mit zusammengelegten Händen
anumodanā	Ausdruck der Wertschätzung und Freude
arahant	Heiliger, Befreiter, der den Weg bis zum Ende gegangen ist
bhāṇaka	Rezitierer
bhikkhu	Mönch im Orden des Buddha
bodhisatta	Wesen auf dem Weg zur Buddhaschaft
deva	feinstoffliches Himmelswesen, Engel, Gott
dhammavinaya	die Gesamtbotschaft des Buddha, Lehre und Wegführung (Ordensdisziplin)
dreifaches Juwel (Dt.)	Buddha, Dhamma und Saṅgha
dukkha	Leiden, leidhaft
Edle (Dt.)	Wesen, die Dhamma gesehen und den Weg zu Nibbāna betreten oder vollendet haben
edle Wahrheiten, vier	Leiden, dessen Ursprung, dessen Auflösung und der Weg, der zur Auflösung führt
Farang (Thai)	Westler
gandhabba	Wesen aus einer unteren Himmelswelt, die der Sinnlichkeit noch sehr verhaftet sind, himmlische Musikanten, wtl. *Duftesser*
Khrūbā Ācān (Thai)	verwirklichter Meditationsmeister
Mä Õk (Thai)	Laienanhängerin, die viel Zeit im Kloster verbringt
maṇḍala	heiliger Kreis, spirituelles Symbol
mettā	Wohlmeinen, liebende Güte
nāga	Schlangengeist (feinstoffliches Wesen aus einem unteren Himmelsbereich); allgemein: Bezeichnung für Elefanten und Große Wesen (z.B. den Buddha)

pāmojja	Freude
pārami	spirituelle Tugend, die über einen langen Zeitraum kontinuierlich entwickelt werden muss, um Buddhaschaft zu erlangen
parinibbāna	Ablegen des Körpers eines Buddha oder Arahant
paritta	Schutztext
pasāda	Inspiration, Zuversicht, Begeisterung
passaddhi	Stille, Gestilltheit
pāṭimokkha	Kern der Ordensdisziplin, 227 Hauptregeln
peta	Hungergeist, Wesen in einem Daseinsbereich des Mangels
phap phiap (Thai)	die seitliche, höfliche Sitzweise
pīti	Verzückung
pūjā	Verehrungspraxis
saddhā	Vertrauen
samādhi	Sammlung, Konzentration
samaṇa	spirituell Suchender außerhalb des Kastensystems
sammāsambuddha	vollkommen aus eigener Kraft Erwachter
sīla	Ethik, Gewohnheit
stūpa (Sanskrit)	Hügeldenkmal, religiöses Bauwerk, Stätte der Verehrung und Einschreinung von Reliquien
sukha	Glück, Wohl, Glückseligkeit
sutta	Lehrrede
tathāgata	der So-Gegangene, Bezeichnung für den Buddha
upajjhāya	Ordinationsvater
uposatha	Mond-Tag (Voll, Halb, Neu), Tag intensiverer Praxis
vinaya	Disziplin, Umgang, Wegführung
yakkha	feinstoffliches Wesen, Gigant
Zufluchtnahme (Dt.)	Ausrichtung des Lebens auf Buddha, Dhamma und Saṅgha (wörtlich: Um-Zuflucht-Gehen)

Die wichtigsten konsultierten Quellen

A Bhikkhu Manual
Edited by Bhikkhu Ariyesako and Bhikkhu Nirodho
Second revised edition, Victoria, Australia 2003

Chanting Book, Vol. One & Two
Amaravati Publications, ISBN 987-1-78432-031-7 / -032-7,
Hemel Hempstead, UK 2015

A Chanting Guide
Dhammayut Order of the United States of America
Ontario, CA, USA 2000

A Chanting Guide for Wat Dhammadharo
Canberra, Australia, 2002

A Chanting Guide for Wat Pa Buddharangsee
Leumeah, Australia, 2001

Samatha Chanting Book
Samatha Trust, Powys, Second Edition 2014, ISBN 978-0-9514223-4-2

Andachtsbuch des Wat Buddha-Piyavararama Dreieich-Götzenhain
Pra Claus (Dr. Claus Sandler), Dreieich-Götzenhain 2005

บทสวดมนต์ วัดดอยพระเจ้าตนหลวง
Chanting-Buch von Wat Phra Cao Ton Luang, Chiang Mai, Thailand 2014

หนังสือสวดมนต์ วัดพิชัยพัฒนาราม ISBN 978-616-335-518-8
Chantingbuch von Wat Vijayavaḍḍhanārām, Canthaburi, Thailand 2013

The Book of Protection
Piyadassi Thera
Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka 1999

ประวัติคณะธรรมยุต
Geschichte der Gaṇa Dhammayut, Hrsg: Projektgruppe,
Bangkok, Thailand o. Jahreszahl

Einige Nachschlagewerke:

Wörterbuch Pāli-Deutsch von Klaus Mylius,

Pali-English Dictionary der Pali Text Societey

Grammatik des Pali von Achim Fahs

Pali-Grammatik von Ñāṇatiloka Mahāthera

Buddhist Dictionary of Pali Proper Names by Malalasekera

Pali Metre by Warder

พจนานุกรมพุทธศาสน์ - ประมวลศัพท์ Buddhistisches Wörterbuch nach Begriffen (alphabetisch geordnet) von P. A. Payutto

พจนานุกรมพุทธศาสน์ - ประมวลธรรม Buddhistisches Wörterbuch nach Lehrkategorien (Dhammagruppen) von P. A. Payutto

Die **Quelle** der Quellen, also die Herkunft der meisten Texte in diesem Buch ist der Pālikanon. Die **Quellenangaben** beziehen sich bei *Dīgha Nikāya, Majjhima Nikāya* und *Khuddakapāṭha* auf die fortlaufende Nummer der Lehrrede, bei *Saṁyutta Nikāya* auf Saṁyutta und Lehrrede, bei *Aṅguttara Nikāya* auf Nipāta und Lehrrede, bei *Dhammapada* und *Sutta Nipāta* auf Versnummern, bei *Apadāna* auf Buch, bei *Jātaka* auf Nummer der Geschichte.

In Teil eins wurden kurze Auszüge aus dem Pālikanon in **Übersetzungen anderer Autoren** verwendet:

Aṅguttara Nikāya vom Ehrwürdigen Ñāṇatiloka

Jātaka von Dr. Julius Dutoit, beide Verlag Beyerlein & Steinschulte

Die Herkunft **nachkanonischer Rezitationen** wurde am Ende der jeweiligen Texte angegeben, soweit sie bekannt ist.

Die Version des **Paṁsukūla-Offerierens** stammt aus eigener Feder.

Die Fotos in diesem Buch

Titel Foto-Grafische Interpretation zu Maṅgala Sutta (Intro)
S. 14 Pāṭimokkha-Rezitation in den Ruinen von Nālanda, Bīhar, Indien
S. 15 Um Vergebung bitten
S. 72 Luang Phõ Bunmī Dhammarato und Saṅgha geben Anumodanā
S. 81 Buddhastatue (Śrī Vijaya Stil), Dhammahalle, Kloster Muttodaya
S. 83 Buddhafußabdruck (Gupta Stil)
S. 86 Statue von Luang Pū Man Bhūridatto
S. 87 Reliquien vor der Einschreinung in der Buddhastatue
S. 92 Buddhastatue (Sukhothai Stil) auf dem Hügeldenkmal
S. 93 Āsāḷha-Pūjā am Hügeldenkmal (Stūpa)
S. 98 Am Ufer des Ganges
S. 102 Luang Phõ Liam Ṭhitadhammo im Frankenwald
S. 103 Luang Phõ Thõng Däng Varapañño im Frankenwald
S. 107 Kontemplation der Mahlzeit
S. 259 Robennähen

Alle Fotos: Archive Muttodaya und Sian Mah

Anmerkungen

1 In manchen Klöstern nehmen viele *Mä Õk*s* an den Pūjās teil, ältere Frauen aus dem Dorf, die gerne, oft und viel chanten und meist über ein beeindruckendes Repertoire verfügen. Gelegentlich kommt es vor, dass sie massiv in der Überzahl sind, das Chanten dominieren und den Mönchen die Leitung aus der Hand nehmen. Und dann läuft das Chanten nach dem Geschmack der Mä Õks ab, oft sehr langsam und von der Tonlage her für Männer ungünstig und anstrengend. Dazu kommt, dass Pūjās im Knien gechantet werden. Die Abend-Pūjā auf Pāli dauert im Normalfall etwa zehn Minuten, kein Problem. Bei zweisprachiger Rezitation Pāli-Thai im Mä Õk Tempo können auch schon mal 45 Minuten daraus werden – im Knien verbracht ist das eine Folter!

2 Majjhima Nikāya 2, Sabbāsava Sutta

3 Majjhima Nikāya 96, Esukāri Sutta

4 Siehe zum Beispiel Aṅguttara Nikāya 9. 4. Gelegentlich erörterten Mönche die Lehre mit eigenen Worten, die über (*abhi*) die Lehrformulierung (*dhamma*) des Buddha hinausgingen: sie redeten „abhidhamma". *Abhidhamma* erfuhr eine Bedeutungsveränderung, als ein paar Jahrhunderte später eine Sammlung scholastischer Texte unter diesem Namen dem Kanon hinzugefügt wurde.

5 Siehe zum Beispiel Dīgha Nikāya 32, Majjhima Nikāya 86, Aṅguttara Nikāya 4. 67.

6 Zum Beispiel taucht sie in Majjhima Nikāya 27, Cuḷahatthipadopama Sutta auf.

7 Das klassische Paradebeispiel ist der Satz: „Măăi mài mâi mâi măi?" Auf Deutsch: „Neues Holz brennt nicht, oder?"

8 Streng genommen ging es zunächst nur um eingebürgerte Wörter. Das Ziel, Pāli in Thaischrift darstellen zu können, wurde erst mit der Einführung einer Variante, der Biṇḍu-Schrift, voll erreicht. Siehe dazu *Muttodaya – Hommage an ein befreites Herz* (Muttodaya Dhamma 2015), Anmerkung 105.

9 Im Englischen war es mehr eine Vokalverschiebung. Ein amerikanischer Mönch nannte mir einst seinen Ordinationsnamen: Kamero. Nachforschungen ergaben, dass er eigentlich Kumaro heißt.

10 Es klingt ähnlich dem Okyo-Chanten in Japan. Auch dort geht es kaum mehr um Textverständlichkeit bzw. den Inhalt des Textes.

11 Manche Thai-ismen haben sich allerdings in vielen Gemeinschaften erhalten. Zum Beispiel chanten die meisten – aber nicht alle – Gemeinschaften die Verehrungsformel *Namo tassa Bhagavato arahato sammā-sambuddhassa* so, als ob sie *Namo ta-sā … sa-mā sam-bu-dha-sā* geschrieben würde.

12 Neue Aufnahmen sind als Vorschlag aufzufassen. Sie werden hin und wieder aktualisiert, falls sich im Laufe der Jahre eine andere Melodie herausbilden sollte.

13 In Saṁyutta Nikāya 12. 23 wird eine Reihe von förderlichen Faktoren (upanisā) genannt, die mit Vertrauen und Freude beginnt und bis zur Befreiung und zum Wissen von der Vernichtung der Triebe fortschreitet.

14 Majjhima Nikāya 7, Vatthūpama Sutta, beschreibt den Prozess, der durch die Inspiration durch Buddha, Dhamma, Saṅgha ausgelöst wird: „Er wird vom Dhamma begeistert, er erlangt Freude im Zusammenhang mit dem Dhamma. Wenn er froh ist, steigt Verzückung auf. Bei einem, der verzückt ist, wird der Körper still. Einer, dessen Körper still geworden ist, empfindet Glück. Bei einem, der Glück empfindet, sammelt sich das Herz."

15 Siehe Aṅguttara Nikāya 3. 62.

16 Von daher gibt es auch keine „absolute Wahrheit". Der Buddha spricht von „höchster Wahrheit", aber „absolute Wahrheit" ist eine spätere Erfindung der Scholastik. Dennoch ist „Absolute Wahrheit" auch in buddhistischen Kreisen harte Währung. Dahinter steckt der Wunsch, das Begehren, bei etwas Letztendlichem letztendlich anzukommen. Wenn wir es nicht „Gott" nennen können, nennen wir es eben „Absolute Wahrheit". Dieses Begehren ist so alt wie seine Bedingung, Unwissenheit: anfangslos!

17 Der Segen der Ethik reicht bis zur völligen Befreiung. Siehe Aṅguttara Nikāya 10. 1.

18 Das ist auch die Erklärung dafür, dass eine Musikgruppe ohne Dirigenten zusammen musizieren kann.

19 Es gibt allerdings einige Texte, die sich solcher Techniken bedienen, die aber dennoch in der Waldtradition gechantet werden, weil der Dhammabezug zumindest ansatzweise noch vorhanden ist: zum Beispiel „Sambuddhe", „Mahāmaṅgalacakkavāḷa", „Uṇhassavijaya Gāthā" usw.

20 Es soll Mönche geben, Chantingprofis, die mit berufsmäßigem Chanten von Parittas reich geworden sind.

21 Der Anfang der einzelnen Module ist durch Fettdruck angezeigt.

22 *Somdet* ist der höchste Titel in der Saṅghahierarchie Thailands. Er ist eine neuzeitliche Erfindung, die nicht auf den Buddha zurückzuführen ist. Dieses Thema wird in *Meister der Morgenröte* (Muttodaya Dhamma 2012) ausführlich behandelt.

23 Ein Begleittext zum „Widmen der Opfergaben", der nach dem Anzünden von Kerzen und Räucherwerk rezitiert wird, und zwar zweimal täglich in den Klöstern der Ācān Chā-Tradition, nie in den meisten Dhammayut-Klöstern und in Muttodaya in der Regel nur vor der Pāṭimokkha-Rezitation. In Wat Pā Buddharaṁsī (Dhammayut) gilt die Rezitation als Laienpraxis.

24 Zur Zahlenmagie: 512.028 = 2^9 mal Tausend plus die 28 Buddhas aus dem Buddhavaṁsa (Khuddaka Nikāya); 1.024.055 = 2^{10} mal Tausend plus 55 Buddhas, die im Lalitavistara genannt werden (einer Buddhabiografie, die dem Mahāyana nahe steht); 2.048.109 = 2^{11} mal Tausend plus 109 Buddhas aus dem Mahāvastu, einem Werk im Vinayapiṭaka der Lokottaravāda-Schule (Früh-Mahāyana).

Diese literarische Kombination stützt die These, dass der Text seinen Ursprung in einer nachkonzilischen Theravādagemeinschaft Süd-Indiens hat. Aber keiner weiß es genau.

25 Diese Komposition im besten Dhammayut-Groove wird Somdet Phra Mahāsamaṇa Cao Kromphrayā Vajirañāṇavarorasa zugeschrieben. Er stammte wie Phra Cõm Klão aus königlicher Familie, lebte aber zwei Generationen später. Sprachlich ist dieses Werk im Pali genauso gezwungen wie die Übersetzung – ein Zugeständnis an das strenge Versmaß.

26 Das Pāli ist etwas konstruiert und hat schon etliche Übersetzer vor ein Rätsel gestellt. Einigermaßen sicher scheint zu sein, dass der Komponist des Textes ein Akronym (durch Fettdruck hervorgehoben) als Anspielung auf die heilige Silbe *AUM* oder *OṂ* im Sinn hatte. Solche Praktiken der Wortmagie waren im 19. Jahrhundert in Thailand sehr beliebt (und sind es auch heute noch).

27 Beim Paritta-Chanten werden meist nur die sechs Strophen vorgetragen, deren Anfangszeilen hier durch Fettdruck hervorgehoben sind. Dieses Sechserset ist unter dem Namen *Cha Ratana Paritta Gāthā* bekannt.

28 D.h., früherer Buddhas

29 *Karīsa* ist ein Flächenmaß; laut Dutoit entspricht es etwa acht Morgen.

30 Wtl.: ein Nicht-was-auch-immerer.

31 Dieses Werk und seine Herkunft ist von Akademikern gründlich erforscht worden, mit dem Ergebnis, dass man nichts Genaues weiß. Am Anfang könnte ein Mahāyāna Sūtra stehen, in dem es um die Rettung einer Gottheit vor dem Höllensturz geht. Die Geschichte ist vielleicht von Chinesen nach Südostasien exportiert worden. Dort ist etwa im 16. Jahrhundert eine theravādische Tradition daraus entstanden, deren dazugehöriger Text zunächst entweder in einer lokalen Sprache, wie etwa Lao oder Yuen, oder gar in Pali komponiert wurde. Jedenfalls existieren heute Fassungen in etlichen Übersetzungen – in Pali und den diversen Sprachen der Region. Die meisten davon heißen *Uṇhissa-* oder *Uṇhīsa-vijaya-sutta*, was auf den mutmaßlichen Ursprung – *Uṣnīṣa-vijaya-dhāraṇī-sūtra* – hinweist. *Uṣnīṣa* ist der Name einer Gottheit aus der ursprünglichen Geschichte, zugleich die Bezeichnung für die Kopfprotuberanz des Buddha, die aber in den diversen Geschichten nirgendwo erwähnt wird. Die Lesart *Unhassa-*… beruht wahrscheinlich auf den Bemühungen um politische und sprachliche Korrektheit (des Pali) in Thailand im 19. Jahrhundert.

   Die Rezitation soll einen vorzeitigen Tod verhindern. „Vorzeitig" heißt, bedingt durch gegenwärtiges Kamma, das die im letzten Leben kammisch erwirkte normale Lebensspanne verkürzen könnte, wie etwa Unfall (durch Unachtsamkeit), Operationen, Begegnung mit gefährlichen Tieren und so weiter. Luang Phõ Thõngdäng empfiehlt, vor einer Herz-OP den Text neunmal hintereinander dreimal täglich zu rezitieren. Es hat nach meiner Erfahrung schon mehrmals funktioniert oder zumindest nicht nicht funktioniert.

32 Je nach Rezitationsstil gibt es zwei Versionen: Wird im Magadha-Stil gechantet, heißt die Zeilenendung *maṅgalaggaṁ*, im Saṁyoga-Stil *maṅgalāni*.

33 Māras Kriegselefant

34 Gemeint ist der Ehrw. Moggallāna, der spirituelle Sohn des Buddha, der in dessen Auftrag die Nāga-Schlange bändigte.

35 Thailändische Verballhornungen von Pāliwörtern und interpretative Übersetzungen sind kursiv gesetzt. Die Übersetzung des zweiten Teils dieses Potpourris ist weitgehend spekulativ. Die Verfasser waren vermutlich nicht sehr bewandert in der Pāligrammatik. Die meisten Begriffe stehen im Nominativ, es mangelt an syntaktischen Objekten und Prädikaten, um vernünftige Satzaussagen erkennen zu können.

   Dhōraṇi ist die Verballhornung von „Dharaṇi" oder „Dhāraṇī", der grammatisch weiblichen Form von „Dhāraṇa (Erde)". Im Volksbuddhis-

mus ist es eine Bezeichnung für die Erdgöttin, die vom Bodhisatta angerufen wurde, um die Vervollkommnung seiner Pāramis zu bezeugen.

All das Wasser, das er im Lauf seiner Bodhisatta-Karriere als Symbol seiner verdienstvollen Handlungen ausgegossen hatte, hatte sich in Mutter Dharaṇis Haar angesammelt. In jenem historischen Moment wrang die Göttin ihr Haar aus und die herausströmenden Wassermassen spülten Māra und seine Armeen hinweg.

Weil Deklination in der thailändischen Sprache nicht vorkommt, glauben viele Thais, die Deklinationsendungen im Pāli hätten adjektivischen Charakter. Die Endungen -i und -ī, die in diesem Fall beide Nominativ oder Vokativ sein können, sollen „klein" und „groß" bedeuten. Die Interpretation im Chantingbuch von Wat Vijayavaḍḍhanārām (im Folgenden CWV), das für die Übersetzung der kryptischen Passagen dieses Texts konsultiert wurde, lautet daher:

Egal, ob kleiner oder großer Erdboden, ob kleiner oder großer Teich, ob kleiner oder großer Fluss, die gleichnishafte feurige Pracht und Macht besitzen – möge es Siegesglanz und Macht geben (der Text sagt nicht, für wen)*, die diesem Gleichnis entspricht.*

36 CWV hat wörtlich: *Türöffnung und Raum in den Lüften und am Sumeru, dem König der Berge, Götter der Berge und Bergwälder, die Unterschlupf für alle Wesen sind, sie mögen kommen und großen Sieg, große Macht für dich erringen.*

37 CWV interpretiert: *Alle Damen und Herren Nāgas, die in Bächen, Quellen und Teichen wohnen, in Höhlen und tiefen Klüften, alle bösen Dämonen, Gespenster zu Wasser und zu Lande, sollen weit zurückweichen, als Sieg für dich, der allen Feinden die Niederlage beibringt.*

38 CWV erzählt: *Das Horn des Nashorns und das Geweih des Hirsches, Dinge, die dem Kopf oder der Nase entsprießen, die Hauer des Wildschweins Candagarāsa und andere Hauer und Stoßzähne, Dinge, die dem Mund entsprießen, sie mögen herbeikommen, als Sieg, der den Feinden die Niederlage beibringt, zugleich als Wundermittel für dich.*

39 CVW etwas ausführlicher: *Elefant, Pferd, Nashorn, Nāga, Meermann, Schlange, König Löwe und Tiger, Jaguar, die viel Pracht und Macht oder sonstige Merkmale besitzen, mögen kommen, als Sieg und Macht, die Feinde im gesamten Kosmos des Rosenapfelkontinents zu unterwerfen.*

40 CWV: *Im Gedenken an die Drachen, also an ihren Glanz, der sich hundertfach und tausendfach weit verbreitet, der das helle Strahlen der Drachen hat, das bis hoch in die Lüfte vordringt – mögen sie als erlesenster Siegersegen für dich herbeikommen.*

41 Götterkönig, Kampfgefährte von Sakka (auch Inda oder Indra genannt), dem Herrscher im Himmel der Dreiunddreißig, zwei Stufen über der Menschenwelt.

42 CWV: *Glanz und Kraft des Varuṇa-Yakkha oder auch Glanz und Kraft der Göttersöhne und -töchter oder auch von Lord Iśvara oder auch der Nāgas … und die Macht der vielen Brahmas und Indras mögen kommen als Siegersegen und Glücksbringer für euch alle.*

43 Im „Dictionary of Pāli Proper Names" nicht bekannt.

44 Liste der bisher noch nicht erwähnten erlesenen Persönlichkeiten: Viruḷhaka, Virūpakkha, Kuvera und Dhataraṭṭha sind die vier Großkönige aus dem nach ihnen benannten Himmel, eine Stufe über der Menschenwelt. Sie sind die Wächter der vier Himmelsrichtungen. Candimā und Ravī, Devas, die Mond und Sonne bewohnen, gehören zu ihrem Daseinsbereich, wie auch der Garuḍa Venateyya und ein Deva namens Kumāra („Prinz").

45 Rāma ist der übernächste Buddha nach dem nichtkanonischen Werk „Anāgatavaṁsa". (Diese Übersetzung versucht nachzuempfinden, was der Verfasser gemeint haben könnte. Der Text macht über weite Strecken grammatisch keinen Sinn. Auf den Roman aus CWV wird an dieser Stelle verzichtet.)

46 Garuḍas, Greifen, Feinde der Nāgas.

47 Thai Schreibweise ist *Sahramba.* Dieses Wort gibt es im Pāli nicht. Das Buch aus Wat Vijayavaḍḍhanārām erklärt das Wort mit „all die bereits erwähnten Devas". Die hier gewählte Lesart ist zwar ebenfalls etwas weit hergeholt, aber zumindest könnte das Wort im Pāli existieren: „die Mit-Brahmas", also alles, was es so an Devas gibt.

48 Padakkhiṇaṁ: rechtsläufig, im Uhrzeigersinn, mit der rechten Schulter zugewandt, mit der rechten Hand – nach den indischen sozialen Normen bedeutet das im übertragenen Sinne „richtig".

49 Damit ist eine bequeme und zugleich stabile Sitzhaltung gemeint. In der Regel versteht man darunter eine Sitzhaltung, bei der die Knie und das Gesäß ein Dreieck auf der Sitzunterlage bilden, also z. B. der (halbe, viertel) Lotossitz, die burmesische Position und so weiter.

50 Ausführliche Erklärungen zu dieser Lehrrede in meinem Vortrag „Wahrnehmung" vom 31. August 2019 (siehe muttodaya.org, Mediathek).

51 Wortspiel mit *siloka*: 1. Ruhm; 2. Śloka-Versmaß

52 Wortspiel mit *abhikkantā*: 1. herangetretene; 2. hervorragende

53 Die Nominativform (Endung auf *o* statt auf *a*) wurde für die *Cātummahārājas* gewählt, um eine Übereinstimmung mit der Schreibweise des *Muttodaya Stūpa Mahāyantras* zu gewährleisten.

54 Die Aufzählung der hinterlistigen Vasallen endet hier. Die folgenden Namen beziehen sich laut Āṭānāṭiya Sutta (Dīgha Nikāya 32) auf wohlmeinende Yakkhas, die man im Fall von Bedrängnis durch böse Geister anrufen kann. Das Wort *Yakkha* wird oft breiter angewendet auf alle möglichen Wesen aus den unteren Himmelsbereichen.

55 Alternativübersetzung: „Und Sandel, bester Lustgewinn, …" Bei dieser und anderen Namenslisten ist es unmöglich zu unterscheiden, ob es sich um den eigentlichen Namen oder um einen Beinamen, um eine Beschreibung, handelt; denn in den Schriften, in denen der Palikanon überliefert wurde (Singhalesisch, Khmer, Devanāgari usw.), gibt es keine Hervorhebung durch Großschreibung, weil es dort keine Großbuchstaben gibt.

Das *Dictionary of Pali Proper Names* ist in dieser Hinsicht sehr großzügig und fasst fast alles als Namen auf, selbst wenn aus dem Zusammenhang ersichtlich ist, dass es sich um eine Beschreibung handelt (z.B. spricht es von einem Yakkha namens *Devasūta*, was aber die Berufsbezeichnung von Mātali ist: Götterkutscher).

Das andere Extrem sind die Übersetzungen von *K. Sujāto Navapuriso*. Der Absatz über die Gandhabbas lautet bei ihm:

> Auch deren Sippe kam herbei,
> Voll Schein und Schimmer, trugreich, schlau,
> So List als Blendwerk, Zauberwerk,
> Der Schlich, dem Kniffe gern gesellt,
> Das Mondlicht und die Liebeshuld,
> Meerjungfern, Greife, Drachenvolk;
> Der Elfenkönig, Wolkengeist,
> Der Kutscher, der die Götter fährt,
> Der Himmelsbote Bunter Kranz,
> Der Herr im Röhricht, Scharenfürst,
> Auch jener, der fünf Strahlen trägt,
> Der Baumgott mit dem Sonnenblick.

56 K.S. Navapuriso übersetzt *nāgarāja* mit „Schlangenbrut". Ein gefährliches Spiel mit dem Feuer! (Siehe Anmerkung 74)

57 Die Asuras oder Dämonen liegen mit den Göttern der unteren Himmelsbereiche gelegentlich, aber nicht immer, im Streit. Vāsava oder Sakka, der Herr im Himmel der Dreiunddreißig, ist aus kammischen Gründen mit Sujā, einem Asuramädel, verheiratet. Sie ist zwar die Tochter seines

Erzfeindes Vepacitti, aber sehr, sehr schön. „Verschieden sind die Geschmäcker der Männer.“ (Saṁyutta Nikāya 4. 25, Dhītaro Sutta)

58 Das steht so nicht im Text, sondern beruht auf der Erklärung des Kommentars. Dieser wurde gelegentlich als Hilfe bei der Übersetzung herangezogen, wenn er nicht im Widerspruch zu Informationen aus dem Kanon stand.

59 Diese Strophe ist etwas kryptisch und kommt in vielen Lesarten vor, die jeweils nur teilweise Sinn machen, so dass etliche Übersetzungsmöglichkeiten denkbar sind. Jedenfalls müsste jede Strophe, so der Text, insgesamt zehn Devagruppen aufzählen.

60 In dieser Strophe sind die Eigennamen von besonderer literarischer Qualität, daher gebe ich hier einmal die Übersetzung: Die Mitentstandenen, die Perfekten, die Leuchtenden, die Varuṇiden, die Wahrheitsverbundenen, die Unsterblichen, die Unstörbaren, die Flüssigen, die Angenehmen, die Duftwaldseher (alle Angaben ohne Gewähr).

61 Von dieser Strophe gibt es eine ganze Reihe an Lesarten, so dass jeder Übersetzer seine Lieblingsfassung hernehmen mag und viel Spielraum beim Übersetzen hat.

62 Laut Ācān Geoff Ṭhānissaro sind die Devas demjenigen gewogen, der diesen Text rezitiert, weil sie es gerne hören, wenn ihre Namen gechantet werden.

63 Die letzten zwei Zeilen schreibt der Kommentar zur Lehrrede Māra zu. Der war offenbar kein schlechter Verlierer.

64 Der Text wird traditionell für Sterbende rezitiert.

65 Diese Lehrrede wird im Todesfall bei Mönchen oder Mitgliedern der Königsfamilie gechantet, auch bei Todestagsjubiläen.

66 *oder:* „… hilfreich bei Verstorb’nen an.“

67 Der Filzhaarasket Keṇiya war der erste, der dem Orden des Buddha Saft spendierte. Der Buddha regelte bei diesem Anlass das Annehmen von Saftgetränken nach Sonnenhöchststand und erfreute den Asketen mit diesen Versen der Wertschätzung (Im Pali ist es ein Spiel mit den unterschiedlichen Bedeutungen des Wortes *mukha*.)

68 Diese Verse werden zu besonderen Anlässen gesprochen, z.B. bei einer Kaṭhina-Spende.

69 Der Buddha richtete diese Verse an Anāthapiṇḍika, nachdem dieser den Jetahain als Kloster gespendet hatte.

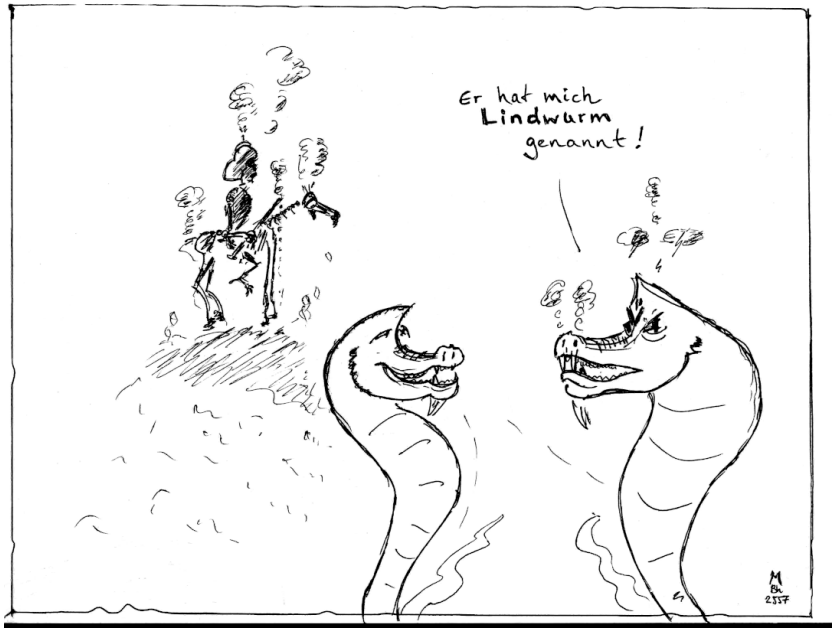
70 Diese Verse werden bei Spenden zugunsten von Verstorbenen rezitiert, also im Todesfall oder zum Gedenken.

71 *Dreikorb* ist eine Bezeichnung für den Pālikanon, der aus drei Hauptteilen oder Körben besteht: Korb der Ordensdisziplin (vinayapiṭaka), Korb der Lehrreden (suttapiṭaka) und Korb der Scholastik (abhidhammapiṭaka).

72 Eine Spende an die Saṅgha bringt dem Spender höchsten Segen, ja mehr noch als eine Spende an den Buddha selbst (s. Dakkhiṇāvibhaṅga Sutta, Majjhima Nikāya 142). Ausschlaggebend ist hierbei die innere Einstellung, der Wunsch, den Edlen aller Zeiten und Richtungen, vertreten durch den Orden (Bhikkhus, Bhikkhunīs, Sāmaṇeras und Sāmaṇerīs), zu helfen, unabhängig davon, welcher Verteter die Spende entgegennimmt. Auch ein einzelner Bhikkhu kann das in Vertretung tun. Wer mag, kann dieser heilsamen Einstellung mit den entsprechenden Formeln Ausdruck geben.

73 Diese Formel findet Anwendung, wenn der Abfallstoff im Wald „weggeworfen" wurde. Eigentümerloser Stoff kann eigentlich nicht offeriert werden, sondern nur eine Einladung, danach zu suchen – oder ihn als eigentümerlos zu kontemplieren, wenn er in Gegenwart der Bhikkhus deponiert wurde. Siehe zu den Hintergründen *Muttodaya – Hommage an ein befreites Herz*, Seite 251 ff.

74



Muttodaya Dhamma

bezeichnet die verlegerische Aktivität der Ordensgemeinschaft des im Jahr 2008 gegründeten Buddhistischen Waldklosters *Muttodaya.*

Das Kloster ist ein Ort, an dem die monastische Waldtradition auf der Grundlage des Pālikanons gelebt wird. Der Klosteralltag ist streng nach Dhamma und Vinaya des Buddha ausgerichtet. Die ansässige Mönchsgemeinschaft ermöglicht es einer begrenzten Anzahl von Gästen (Ordinierten und Laien), zeitweilig am Klosterleben teilzunehmen, sofern sie bereit sind, den Praxisstandard mitzutragen.

Die ansässigen Mönche stehen Gästen und Besuchern mit ihrem Rat bei. Die Ordensgemeinschaft vermittelt Dhammavinaya bei regelmäßigen Veranstaltungen des Lehrvortrags und des Austauschs, die ausschließlich im Kloster stattfinden.

Die wirtschaftliche Grundlage ist das Dānaprinzip, es gibt keine Gebühren oder Spendenempfehlungen. Alles wird mit Spenden auf freiwilliger Basis finanziert. Die Mönche sammeln an den meisten Wochentagen Essensspenden auf Almosenrunde.

Das Kloster Muttodaya (Herrnschrot 50, 95236 Stammbach) befindet sich in ruhiger Alleinlage im Naturpark Frankenwald, einer sehr schönen, dicht bewaldeten Gegend, die mit öffentlichen und privaten Verkehrsmitteln gut erreichbar ist.

Mehr dazu, siehe www.muttodaya.org

Auf dieser Webseite gibt es das vorliegende Buch als PDF-Datei zum kostenlosen Herunterladen, MP3-Audiodateien zum Anhören und Üben der hier abgedruckten Rezitationstexte, weitere Veröffentlichungen von ***Muttodaya Dhamma***, Fotos, Filme und mehr als 500 Dhammavorträge in vier Sprachen als Audiodateien.

ISBN 978-3-9824580-2-1